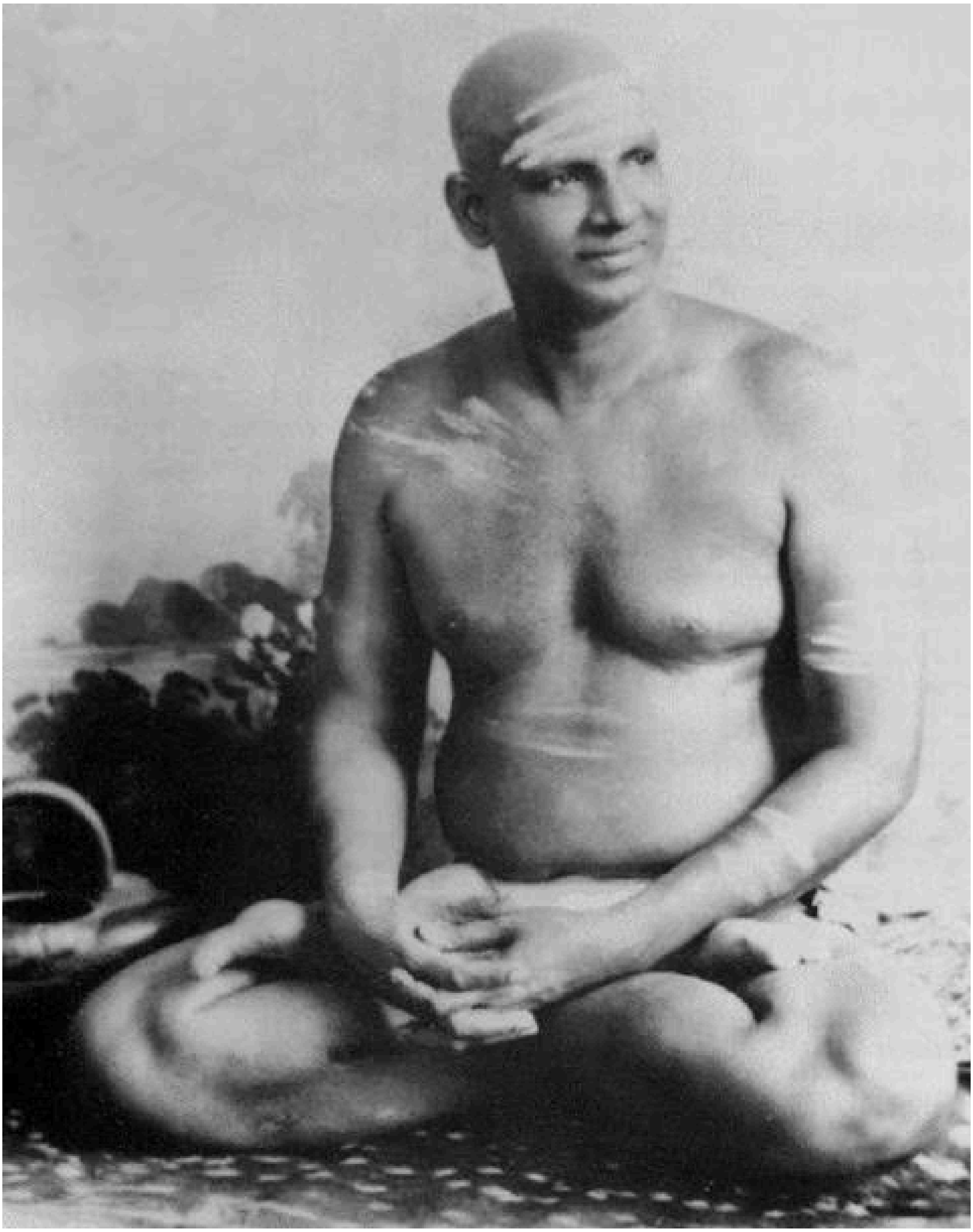
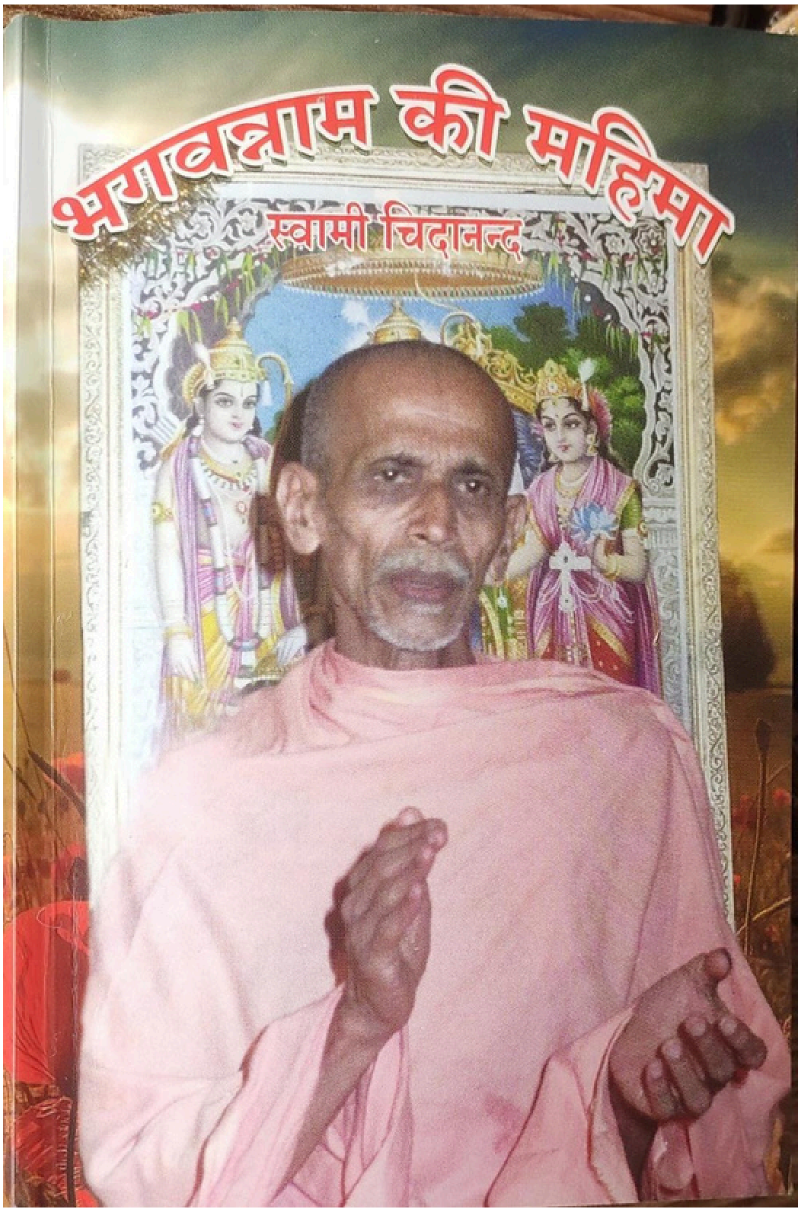




भगवन्नामकी महिमा

स्वामी हिदानन्द

प्रकाशक

द हिवाइन लाइफ सोसायटीना

पत्रालय हशवानन्दनगर-२४९१९२

हिला : हटिरी गढ़वाल उ़त्तराखण्ड (हिमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण : २०१७

(२,०००प्रहतयाँ)

परम पूज्य श्री स्वामी हिदानन्द ◌िी
मिारि के
१०१वें ◌िन्महदवस के
पावन अवसर पर प्रकाहशत

हनिःशुल्क हवतरणाथथ

'द हिवाइन लाइफ सोसायटी, हशवानन्दनगर' के हलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाहशत तथा उन्हीं ◌ंके द्वारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकेिमी प्ेरेस, पो. हशवानन्दनगर-२४९१९२,
हिला हटिरीगढ़वाल, उत्तराखण्डमेंमुहित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

हवषय-सूिी

१

भगवन्नाम की महिमा

(१मुम्बईमें३१८८़४क़ोहदयागयाप्रविन)

प्यारे उज्वल आत्मस्वरूप, परमहपता परमात्मा की हदव्य अमर सन्तान !

मानव िन्म ऊर्ध्वगामी प्रगहत का द्वार ि।ै पशु-पक्षी, कीट-पतंग, अन्य प्राणी वगथ में और मनुष्य के िीवन में यिी अन्तर ि।ै अन्य पशु वगथ हिस भूहमका में अपना िन्म लेते िैं, उसी भूहमका में, उसी स्तर पर िीवन पयथन्त व्यविार एवं िेष्टा करते रिते िैं। अपनी आयु को पूरी करके उसी भूहमका में अपने िीवन का अवसान कर देते

ौ। शारीररक दृहष्ट से तो प्रगहत िोती ि,ै खा-पीकर, मिेनत करके, आराम करके हृष्ट-पुष्ट बनते िैं, हकनुतु हकसी प्रकार की मौहलक आन्तररक प्रगहत निीं ंिोती ि।ै उनका वगथ िी ऐसा िै हक कोई प्रगहत की गुंिाइश िी निीं ौ,

प्रबन्ध निीं ंि।ै केवल मात्र िीवात्मा िब मानव के रूप में आता िै तो उसके हलए ऊर्ध्वगामी प्रगहत के हलए द्वार खुल िाता ि।ै इस ऊर्ध्वगामी प्रगहत की सीमा किाँ ि?ै इसकी सीमा भगवदाकार अवस्था को प्राप्त करने तक ि।ै मनुष्यत्व प्राप्त िोने का अथथ यिी िै हक पररपूणथ हदव्यता की ओर आपकी यात्रा प्रारम्भ िो गई ि।ै मिारे ऋहष-मुहन, ज्ञानी, सन्त एवं तत्त्ववेत्ता मिापुरुषों ंने अपनी अपरोक्ष अनुभूहत से िान हलया था हक परब्रह्म तत्त्व से सब कुछ प्रकट हुआ ि।ै परब्रह्म तत्त्व के आधार पर िी सब कुछ अक्तस्तत्व में िै और अन्त में परब्रह्म तत्त्व में लीन िोने के हलए िी सब कुछ प्रसुतुत ि।ै भगवान् अथवा ब्रह्मन् िी िमारा आहदमूल, सूक्ष्म, अदृश्य आधार ि।ै िमारे िीवन का अक्तन्तम लक्ष्य भी यिी ि,ै िमारा िीवन तभी सफल िोगा िब िम, ििाँ से िमारी उत्पहत्त ि,ै विीं ंिाकर हवलीन िो िाएँगे, िैसे नहदयाँ सागर में समा िाती िैं।

भगवान् की पररपूणथ हदव्यता को प्राप्त करना िी प्रत्येेक िीवात्मा का परम सौभाग्य ि।ै भगवान् ने िब िीवात्मा को यिाँ पर भेिा तो साथ में ऊर्ध्वगामी प्रगहत के हलए सामग्री भी भेि दी। मुख्य सामग्री क्या ि?ै मानव व्यक्तित्व में िार प्रकार की शक्तियाँ हनहित िैं- शरीर की हिया शक्ति, मन की हिंतन शक्ति, हृदय की भाव शक्ति तथा बुक्ति की हववेक-हविार करने की शक्ति। हनत्य-अहनत्य क्या ि?ै पररपूणथ-अपूणथ क्या ि?ै आत्म तत्त्व अनाहद-अनन्त िै और अनात्मा अहनत्य, नाशवान, अशाश्वत ि-ैऐसा हविार बुक्ति के द्वारा िी हकया िा सकता ि।ै भगवतोनुमुख हदशा में प्रवृत्त िोकर िर हदन ऊँिा उठने के हलए इन िारों ंशक्तियों ंको लगा देना िी हदव्य िीवन ौ। भगवान् ने पररपूणथ हदव्यता प्राप्त करने के उदे्देश्य से िी मानव को ये क्षमताएँ देकर भेिा ि।ै भगवान् ने िमें यिाँ िायि–ाय करके रोने के हलए निीं ंभेिा ि।ै तापत्रय, िन्म-मृतुयु, िरा-व्याहध एवं सुख-दुिःख आहद को अनुभव करने के हलए निीं ंभेिा ि,ै ये सब गौण िैं। पूवथिन्मकृत शुभाशुभ कमों के कारण सुख-दुिःख आहद अनुभवों ंको भोगना अहनवायथ ि,ै क्योंहक कमों के हिसाब को यिाँ खत्म करना ि।ै िीवन में आये हुए भोगों ंको भोगते समय तुम्हारे मन की क्या वृहत्त ि,ै भगवान् के द्वारा दी गयी शक्तियों ंका कैसे प्रयोग कर रिे िो ? यिी िीवन का सच्चा एवं असली स्वरूप ि,ै सारभूत तत्त्व ि,ै माहमथक अथथ ि।ै िमारे भहवष्य का हनमाथण भोग से निीं ंिोता, आगामी कमों से िोता िै हिसे उहित पुरुषाथथ किते िैं। भहवष्य का हनमाथण काला िोना िाहिए या सुनिरी, दुिःखमय िोना िाहिए या सुखमय? इसका सटीक उत्तर यिी िै हक कोई भी दुिःख ददथ को निीं ंिािता, सभी सुखमय िीवन िािते िैं, उज्वल भहवष्य एवं शाक्तन्तपूणथ िीवन िािते िैं। अन्त में िाकर पररपूणथ हदव्यता को प्राप्त करने के हलए साधना करने का, उहित पुरुषाथथ करने का समय यिी ि।ै यहद इस समय को िमने खो हदया तो आगे अवसर निीं ं हमलेगा। अतिः ऐसे कमथ करें हिससे िमें सनुतुहष्ट एवं प्रसन्नता हमले, कमथ िमें रूलाएँ निीं।ं भगवान् ने िमें िब मानव िीवन का अमूल्य उपिार हदया िै तो अपने परम लक्ष्य को प्राप्त कर लें।

लोग प्रश्न करते िैं हक मिान् लक्ष्य की प्राक्तप्त से क्या प्रयोिन ि?ै इसका प्रयोिन यिी िै हक पररपूणथ हदव्यता को यिीं ंिीवन कर प्राप्त कर लेते िैं। भगवान् की क्या अवस्था िै एवं क्या स्वरूप ि?ै इस सम्बन्ध में भगवान् के अनुभव को प्राप्त हकये हुए तत्त्ववेत्ता, ब्रह्मज्ञानी उपहनषद् में बताते िैं। भगवान् का अनुभव क्या िोता ौ? भगवान् का अनुभव शत प्रहतशत केवल मात्र अवणथनीय हदव्य आनन्द ि।ै अद्भुत अतुलनीय आनन्द-इसमें हकसी अन्य तत्त्व का हमश्रण निीं ंि।ै प्रपंि में हमहश्रत अनुभव िोते िैं, सुख िािते िो तो दुिःख का अनुभव लेना िी पडेगा। द्वन्द्व से परे िाकर केवल आनन्द के अनुभव को प्राप्त करना िै तो उसका एक िी उपाय िै हक आनन्दस्वरूप पर ब्रह्म तत्त्व ईश्वर के साहन्नध्य में िी हनवास करें। वे िी िमारे सवथस्व, माता-हपता, बनुधु-सखा, बुक्ति एवं धन िैं। प्रातिः रोिाना प्राथथना करके, िमने उनको पूिा घर में िी सीहमत कर हदया ि,ै व्यविार क्षेत्र में भगवान् भूल िाते िैं इस कारण िम भगवान् के परमानन्द से वंहित रि िाते िैं। यहद वे िमारे सवथस्व िैं तो उनको प्राथहमकता देकर िीवन में केन्द्रीय स्थान देना िाहिए। प्रपंि में मनसा वािा कमथणा सबसे अहधक उनको मूल्यता देकर भगवतोनुमुख िेष्टा िोनी िाहिए। यहद उनको प्राप्त कर हलया तो सब कुछ प्राप्त कर हलया। यहद सब कुछ

प्राप्त कर हलया और उनको प्राप्त निीं ंहकया तो कुछ भी प्राप्त निीं ंहकया, िीवन को वृथा खो हदया। िैसे अध्यापक बिोथ पर िॉक से जीरो-जीरो हलखता िाये तो उसका कोई मूल्य निीं ंिोता। यहद उसके आगे एक हलख दे तो एक जीरो से दस, दो जीरो से सौ, तीन जीरो से ििार, इस प्रकार लाख-करोड बढ़ते िले िायेंगे। यहद एक निीं ैं तो िजार जीरो भी शून्य िी किलायेंगे।

संसार के दुि:ख-शोक, संकट-तकलीफ, हिंता से मिु िोकर अनाहद अनन्त काल के हलए अपने आप को हनरन्तर आनन्द में िी स्थाहपत करना ििाते िैं तो प्रभु प्राक्तप्त के मागथ में अभी से लग िाना िाहिए। समय बडा हवहित्र िै। हमनट, घडी, हदन-रात सप्ति-मास और वषथ कैसे िले िाते िैं, पता िी निीं ंपडता। ऐसे लगता िै िैसे कल िी िम छोटे बचे्चे िोकर सूकूल पढ़ने िाते थे और अब यिााँ से िले िाने की अवस्था आ गयी िै। यि भगवान् की प्रबल माया िी िै हक व्यक्ति को समय का व्यय और आयु की क्षीणता का भान िी निीं ंिोता। इसहलए अपने लक्ष्य की प्राक्तप्त में हवलम्ब निीं ंकरना िाहिए। तुरन्त ऐसे सत्कायों में लग िाना िाहिए िो िमें भगवान् के हनकट पहुाँिाते िैं। सदािारपूणथ और परोपकारमय सुन्दर साक्तत्वक िीवन में लग िाना िाहिए, यिी सुन्दर अवसर िै।

भगवान् के अनेक स्वरूप एवं शक्तियााँ िैं। िर एक शक्ति का एक साकार स्वरूप मानकर िम उनकी उपासना करते िैं। वैसे तो िम सत्य सनातन वैहदक धमथ के अनुयायी िैं तो एक िी भगवान् में हवश्वास रखते िैं 'एकमेव अहद्वतीयं ब्रह्म' भले िी अनेक नाम िों ंलेहकन ब्रह्म एक िी िै, अहद्वतीय िै। इस अहद्वतीय तत्त्व को ईश्वर, परब्रह्म किते िैं। हकनुतु रूप या आकृहत का अवलम्बन निीं ंिोता िै तो मानव का मन हटकता निीं ंिै। केवल सूक्ष्म, अव्यि, अदृश्य के ऊपर मन को हटकाये रखना कहठन िै। मन ििल एवं स्थूल िै। सूक्ष्मता को प्राप्त करने के हलए मन को भले िी लगाये रखो लेहकन ििार में से नौ सौ हनन्यानवे के मन में इतनी सूक्ष्मता निीं ंिै हक हनराकार तत्त्व पर उनकी धारणा िो िाये। िमारे मन की कमी और कमजोरी के कारण िम हनराकार तत्त्व का ध्यान निीं ंकर सकते िैं। भगवान् की उपासना, प्राथथना, ध्यान करने में मन को सियता हमल सके, इसहलए भगवान् ने असीम कृपा से अपने साकार स्वरूप को प्रकट हकया िै।

वतथमान समय में िो गणेश ितुथी की वाहषथक पूिा िो रिी िै, वि परब्रह्म परमात्मा की शक्ति का प्रकट स्वरूप िै। यि शक्ति, मानव िीवन की प्रगहत में हितनी भी बाधाएाँ आती िैं, उनका नाश कर देती िै। िमें सत्य संकल्प करके अचे्छे कायों में लग िाना िाहिए। पुरुषाथथ को सफल करने वाली, िमारे कायों को हसि करने वाली, भगवान् की इस शक्ति को किते िैं 'गणेश' िो हवघ्नहवनायक िैं, हसक्तिदायक िैं, इसहलए इनको 'हसक्ति हवनायक हवघे्नश्वर' किते िैं। सब हवघ्नों ंका हवनाश करने वाले तथा हसक्ति प्रदाता िैं। िमारा सौभाग्य िै हक उनके आशीवाथद से मानव िीवन को पररपूणथ करने वाला, मानव को आप्तकाम और कृत-कृत्य करने वाला उनका यि स्वरूप िै।

आि गणेश पूिा का पुण्य पवथ िै। परम लक्ष्य एवं परम कल्याण प्राक्तप्त का िो उदे्देश्य िै, उसे सवथभाव से प्राप्त करने का यि शुभ मुहूतथ िै। यहद सत्य संकल्प लेकर साधनामय िीवन बना लेंगे, परोपकार, भक्ति, भिन, योगाभ्यास में लग िायेंगे तो प्रभु के आशीवाथद, अनुग्रि एवं कृपा से सफलता अवश्य हमलेगी। साथ िी काया वािा मनसा िमारे बिारी के्षत्र में समस्त व्यविार को इस प्रकार करें िो िमें भगवान् की ओर ले िाये। कौटुक्तम्बक व्यविार में, औद्योहगक के्षत्र में, सामाहिक के्षत्र में भी भगवतोनुमुखी हदशा िोनी िाहिए। समस्त व्यविार में धमथ तत्त्व व्यापक रूप से हवरािमान िोना िाहिए। धाहमथक िीवन भगवान् की तरफ ले िाता िै। अधाहमथक िीवन भगवान् से वंहित कर देता िै।

िमारे पूवथिों ंने पुरुषाथथ ितुष्टय में धमथ को प्रथम स्थान हदया िै। धमथ के हवस्मरण से खाने, पीने, कमाने में हवषमता आ िाती िै। व्यास भगवान् ने अठारि पुराण, ब्रह्मसूत्र, भागवत, मिाभारत में मानव के हलए सुख प्राहध का मागथ बताया िै। िो धमथ का अनुसरण करता िै उसे सुख हमलेगा। आर निीं ंतो कल हमलेगा, यि हत्रबार सत्य

ै। बडे आश्चयथ की बात ि ै हक िम सुख को ि ाते ि ैं और उल्टा काम करके सुख से वंहित ि ो ि ाते ि ैं। िम अपने व्यविार में व्यापक रूप से धमथ को बनाये रखें। हृदय में प्रभु के प्रहत प्रेम रखें । सवथदा उनका हिंतन करें। हनत्य अहनत्य का हववेक ि ो और सदा हनत्य की ओर ि ी ि ायें।

सत्य संकल्प लेने के हलए, हनश्चयात्मक हनणथय करने के हलए और नये रास्ते में प्रवृत्त ि ोने के हलए आि अच्छा सुन्दर समय ि ै, अतिः हवलम्ब निीं ं करना ि ाहिए। यि शुभ मुहूतथ केवल पटाखे छोड कर खुश ि ोने के हलए निीं ं ि ै, बक्तल्क ि ीवन में नयी ज्योहत ि गाने, ि ीवन को नयी हदशा देने, नये अथथ को प्राप्त करने का ि ै। ि ीवन में हितकारी पररवतथन लाकर हदव्य ि ीवन बनाने का ि ै। कबीर दास ि ी कित े ि ैं हक इस अवसर को खोना निीं ं िाहिए क्योंहक 'ि ब हिहडयन खेती ि ुहग ि ाली हफर पछताये क्या ि ोवत ि ै ि ो भी सत्कायथ सामने आ ि ाये, उसी समय कर देना ि ाहिए। कि ा गया ि ै,

कालक्षेपो न कर्त्तव्यः क्षीणमायु क्षणे क्षणे।
यमस्यकरुणानास्ति कर्त्तव्यं हरि कीर्तनम् ।।

कर्त्तव्यं हरि चिन्तनम् ।

प्रभु आपको ऐसी आन्तररक शक्ति दें। घर-बार छोडकर अरण्य में ि ाकर गुि ा-कन्दरा में बैठकर भगवान् प्राप्त ि ोते ि ैं, ऐसी बात निीं ं ि ै। िम अपने व्याविाररक ि ीवन को धमथमय, भक्तिमय, हदव्य ि ीवन बनाकर रखेंगे तो ये सब यिीं ं भगवद् प्राक्तप्त के हलए सोपान बन ि ायेंगे। सदा सवथदा भगवान् का स्मरण करें एवं मुख से नाम रटते रिें। नाम भगवान् का साक्षात् स्वरूप ि ै। नाम और नामी में कोई अन्तर निीं ं ि ै, दोनो परस्पर अहभन्न ि ैं।

वेदान्त भी इसकी पुहष्ट करता ि ै। अप्रकट 'एकमेवाहद्वतीयम्' अवस्था से ब्रह्म ने अनेक ि ोने का संकल्प हकया। पिले आद्य स्पंदन नाद के रूप में प्रणव प्रकट हुआ हिसे नादब्रह्म, शब्दब्रह्म कित े ि ैं। अन्य हितने भी भगवान् के हदव्य नाम और मन्त्र ि ैं, इसी शब्द का रूप रूपान्तरण ि ैं। साक्षात् भगवदाकार ि ोने से ि रेक नाम में भगवद् शक्ति हनहित ि ै। इसहलए ि ो हनरन्तर भगवद् नाम लेता रिता ि ै, उसके अन्दर आध्याक्तत्मक हवकास एवं िागृहत आ ि ाती ि ै, अज्ञान का अन्धकार ि ट ि ाता ि ै और ज्ञान की ज्योहत ि ग ि ाती ि ै। तुलसीदास ि ी ने कि ा ै—

िमि नाम मचनदीप धरू जीह देहिी द्विा।
रुलसी भीरि् बाहिहूँ जो ि ाहचस उचजआि।।

नाम महण दीप ि ै हिसे यहद मुख रूपी द्वार की दिलिी में रख हदया तो बािर भी प्रकाश ि ै और अन्दर भी उि ाला ि ै। महण दीप ि लता निीं ं ि ै, बाकी दीप ि लते ि ैं। महणदीप में प्रकाश ि ै, उष्णता निीं ं ि ै, इसमें कोई िाहन निीं ं ि ै केवल लाभ ि ी लाभ ि ै। हवशेष करके मिाराष्टर के हितने भी सन्त हुए ि ैं, उन्ोंनें भगवद् प्राक्तप्त के हलए भगवद् नाम को ि ी सुलभ उपाय बताया ि ै। हनरन्तर भगवद् नाम रटने से ि ि ाँ पर तुम ि ो, विीं ं पर आकर भगवान् दशथन देंगे ि ैसे भि पुण्डरीक को हदया।

बहुत प्रयास करके ि ंगल में ि ाने की ि रुरत निीं ं ि ै, घर में रिकर हनरन्तर नाम ि पते रिो, 'ि रर बोल - - िरर बोल--' नाम बोलते बोलते ि ब आदत में आ ि ायेगा, तभी अन्त काल में नाम के आने की सम्भावना रिेगी। वरना अन्त में व्यविार का हिंतन, बैंक बैलेन्स, भोिन, पररवार आहद का हविार आयेगा ि ो अत्यन्त ि ाहनकारक ै। एक मराठी सन्त ने इसे नाम यज्ञ कि ा ि ै- **'ज्यिो मुखी सदा हरि त्यिो यज्ञ पावली पावली।'** पावली माने

कदम। िो िमेशा नाम रटता िै, उसका कदम-कदम यज्ञ के समान िै, मिान् यज्ञ के समान फल देने वाला िै।
गीता में भगवान् ने स्वयं माया से मिु िोने के हलए उपाय बता हदया िै-

दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुित्यया।
मामेव ये प्रपद्यने्ते मायामेरां र्स्तन्त रे् ।।

गीरा - ७/१४

िी कैवल भगवान् के िी शरण िोते िैं, िो दैवी सम्पहत्त वाले िोते िैं, वे भगवान् की गुणमयी माया से पार िी िोते िैं।

भगवान् गणेश के पुण्य पवथ पर उनके सामने यि प्राथथना करें, संकल्प लें, 'िे प्रभो! िे नारायण! िे गणाधीश ! आपकी प्राक्तप्त के हलए िम िीवन में हनरन्तर िेष्टा करें। आप इस संकल्प की हसक्ति में सिायता करें एवं आशीवाथद देकर सारे हवघ्न बाधाओं ंका नाश करें ।' ऐसी प्राथथना करके अपने नये िीवन को प्रारम्भ करें।

' एक सिा नाम हरि भज हरि
हि हीं रिी चिन्ता सिी।'

प्रपंकि माया बिार में नाशवान वसुतु पदाथों में कोई सार तत्त्व निीं ंिै। एक िी सार वसुतु िै- भगवद् नाम, क्योंहंक यि एक िी सत्य िै।

आब्रह्मिम्बपयतनं्तं मायामयमचिलम् जगर्।
सतं्यं सतं्यं पुनसततं्यं हिनातमैव केवलम् ।।

अमूल्य मानव िीवन की साथथकता इसमें िै हक िम सत्पथ पर िलकर ईश्वर प्राक्तप्त को अपना लक्ष्य बनाएँ। प्रपंकि वसुतु पदाथों के मिो में न पडकर एक िी सार तत्त्व को अपनाएँ।

'सब है समान, सबमें एक प्राण
र्ज के अचभमान हरि नाम गाओ
हरि नाम गाओ दया अपनाओ
अपने हृदय में हरि को बसाओ
हरि नाम प्यािा सबका सहािा
हरि नाम जप के सुख शास्तन्त पाओ।'

यि रिना ज्ञानेश्वर मिारा के गुरु श्री हनवृहत्त नाथ िी की िै। इस अशान्त दुिःखमय प्रपंकि में आपको सुख-शाक्तन्त भगवन्नाम से िी हमल सकती िै, अतिः िर समय भगवन्नाम स्मरण करते रिें। िरर ॐ तत् सत्।

२

आपके िीवन में धमथ का स्थान

(सांगली (मिाराष्टर ३)५११.८४.मेंहदयागयाप्रविन)

हप्रय हदव्य आत्मस्वरूप, परम हपता परमात्मा की हदव्य अमर सन्तान !

परम आराधनीय परम हप्रयतम सद्गुरु श्री स्वामी हशवानन्द िी मिाराज्ज के िरण कमलों ंका यि दास
आि आपके समक्ष 'आपके िीवन में धमथ क स्थान' हवषय पर मनन ितु कुछ हविार प्रस्तुतुत करेगा ताहक आप इन
हविारो पर गंभीर भाव से हिंतन करें और इनका वास्तहवक अथथ समझने का प्रयास करें। िब िम हकसी एक
हवशेष हवषय को अच्छी तरि से समझ लेते िैं तो उसमें हवश्वास िो िाता िै, उसमें हदलिस्पी उत्पन्न िोती िै,
व्यविार में उसको प्रयोग करने के हलए तैयार िो िाते िैं। िब अच्छी तरि से समझ में निीं ंआता िै तो उसमें
मिारी हकसी प्रकार की हदलिस्पी निीं ंरिती, उत्सािा निीं ंरिता, अभ्यास करने की िेष्टा भी निीं ंरिती िै क्योंहंक
हवषय स्पष्ट निीं ंहुआ, पता निीं ंिला हक क्या बोला िै ? इसका िमारे िीवन से क्या संबंध िै? क्या आवश्यकता
िै? िााँ, यहद समझ में आ गया िै तो िसि में िी यि हविार आ िाता िै हक इससे िमें कुछ न कुछ लाभ अवश्य
हमलेगा। िीवन में इसका प्रयोग करके अवश्यमेव लाभाक्त्वित िो सकते िैं।

आप सब भारतवषथ की सौभाग्यशाली सन्तान िै। धमथ क्या िै? इसका ज्ञान अपने आप आपको िोना िी
िाहिए हफर भी मैंने धमथ के बारे में बताने का हवषय रखा िै। माता-हपता और अहभभावकों ंको अपने बच्चों ंको धमथ
के बारे में अच्छी तरि से समझाना िाहिए। हवद्यालयों ंमें अध्यापकों ंको अहनवायथ रूप से धमथ का पररिय देना
िाहिए, धमथ के हवज्ञान को समझाना िाहिए। धमथ शब्द का अथथ ररलीजन, मिब से भी लगाया िाता िै। यहूदी

धमथ, ईसाई धमथ, इस्लाम धमथ, पारसी धमथ, बौ धमथ, िैन धमथ, हसक्ख धमथ आहद िो हवहभन्न मत-मतान्तर ैं, उनके हलए धमथ शब्द का प्रयोग करते िैं। िमारे इहतिास, साहित्य, संसूकृहत में यि अथथ लगा हदया गया िै, हकन्तुु यि अथथ
गौण िै।
हिन्दू मत का अनुसरण करने वालों ंके हलए हिन्दू धमथ िै, उसे सत्य सनातन वैहदक धमथ किते िैं। वेद बहुत प्रािीन काल से आये हुए ज्ञान का अद्भुत भण्डार िैं, यिी िमारे धमथ का मूल स्रोत और उत्पहत्त स्थान िै। वेद से हनकले िोने के कारण वैहदक और अत्यन्त प्रािीन िोने के कारण इसे सनातन धमथ किते िैं। वेद के ज्ञान के आधार पर िी िम भगवान् को मानते िैं, उनकी उपासना करते िैं। िमारी आक्तस्तकता, भक्ति, श्रिा और हवश्वास धमथ के ऊपर िी हनभथर िै। िमारी राष्टरीय संसूकृहत में भी धमथ को ििब अथवा ररलीजन के अथथ में प्रयोग हकया ै। लेहकन यि हवशेष प्रयोग िै। सवथसाधारण भाषा में यि अथथ निीं ंिोता िै।

धमथ का मुख्य अथथ नैहतकता िै-यथा मानव िीवन में मानव के क्या कतथव्य िैं, उसकी वाणी और व्यविार कैसा िोना िाहिए और कैसा निीं ंिोना िाहिए। मनुष्य िीवन को उत्तम रूप से, सुिारु रूप से, आदशथ रूप से हबताने के हलए पयाथप्त मागथदशथन इस धमथ में हदया गया िै। िीवन के हकसी भी अंग को निीं ंछोडा गया िै। मौहलक अथथ से धमथ के हवषय में अलग शास्त्र बनाया िै, इसे धमथशास्त्र किते िैं। सूमृहतयों ंके वगथ में मनु सूमृहत एवं पाराशर सूमृहत आते िैं। मानव लोक में मानव को अपना व्यविार कैसे करना िाहिए, कैसे निीं ंकरना िाहिए-यि बताया गया िै। हिस प्रकार एक िराइवर सिी मागथ पर ठीक प्रकार से कार को ले िाता िै, उसी प्रकार धमथ मानव के आिरण, िररत्र, व्यविार के हलए मागथदशथन का कायथ करता िै। हकस तरि से िमारा हविार, व्यविार, आिरण िोना िाहिए, यि बताने वाला कौन िै? उन ऋहष-मुहनयों ंको कैसे मालूम िोता िै हक ऐसा करना िाहिए और ऐसा निीं ंकरना िाहिए। क्या वे सवथज्ञ िैं? मेधावी िैं? कुछ लोग ऐसा प्रश्न पूछते िैं। इसका अथथ बहुत गम्भीर, अत्यन्त हविारणीय िै। हिन्ोंनें इस प्रकार से मानव के हलए उपदेश, मागथदशथन, आदेश हदया। वि हकस आधार पर एवं हकस अहधकार से हदया ?

उन्ोंनें हिस आधार पर हदया, वि केवल मात्र उनके हृदय में मानव मात्र के प्रहत सद्भावना, अत्यन्त दया भाव एवं हवश्व प्ेरेम था। उनका सवथहितकारी भाव था। कोई भी मानव दुिःखी निीं ंिोना िाहिए, सभी सुखी िोने िाहिए, सभी को शाक्तन्त प्राप्त िोनी िाहिए। क्योंहंक वे पहुिँ हुए कृत-कृत्य, आप्त काम मिापुरुष थे। उनके हलए इस प्रपंि में कोई कायथ करने के हलए निीं ंरि गया था। वे स्वच्ंछंद एवं स्वतन्त्र थे। भगवद् साक्षात्कार करके, आत्मज्ञान प्राप्त करके वे इस अवस्था में पहुिँ थे। इस हदव्यता को प्राप्त करने का पररणाम यि हुआ हक िो भगवान् के अन्दर दया, करुणा का भाव िै, वि दया का भाव सिि रूप में, उनके हृदय में उत्पन्न िो गया। वे अहत मानवीय शक्तियों ंके स्वामी थे, ईश्वरीय शाश्वत सत्ता में हनवास करते थे। ब्रह्माण्डीय प्ेरेम से ओत-प्रोत थे, उन्ें हदव्य ज्ञान की सम्प्राक्तप्त िो िुकी थी। हफर भी उनकी सदा **'सवतभूर् चहरे्ः'** की िेष्टा रिती थी। प्रारब्धानुसार प्रपंि में रिते हुए िमें अक्तन्तम श्वास तक लोक कल्याण एवं मावन मात्र का हित करते हुए यिाँ से िले िाना िै, यिी हविार उनके अन्दर था क्योंहंक उन्ोंनें अद्वैत हसक्ति को प्राप्त कर हलया था। एक िी आत्मा सवथ भूतों ंमें अनुसूयूत िै, एक िी िीवन शक्ति िै, िो िमारे हृदय में िै, विी सबमें िै। िमारे से अन्य कोई निीं ंिै, सब िमारे िी स्वरूप िैं।

'अयं चनज पिो वेचर् गणना लघुिेर्साम् '-छोटे मन वाले, अल्प महत वाले 'यि मेरा िै' 'वि पराया िै' ऐसी गणना करते िैं। **'उदिाररर्ानां रु् वसुधैवकुटुम्बकम्'** - लेहकन हिनका मन छोटा निीं ंिै, िो अल्पमहत निीं ंिैं, उदार िैं उनके हलए हवश्व के समस्त प्राणी उनका पररवार िै। िीवनुमुि ऋहषयों ंने अद्वैत हसक्ति से प्रत्ेयेक प्राणी के साथ, कीट-पतंग, वनस्पहत के साथ आत्मीय एकता का अनुभव कर हलया था, वे हवश्वप्ेरेम, भूत-दया, लोककल्याण, सवथहितकारी भाव के कारण िीहवत रि वरना वे इच्छा मरण से शरीर छोड कर िा सकते थे। िीवनुमुि िोते हुए भी इस शरीर में, बिावस्था में रिकर के मानव समाि एवं हवश्व के हलए आशीवाथद के रूप में

"सवे भवनुतु सुक्तखनिः" के आधार पर उन्ोंनें धमथ का उपदेश एवं मागथदशथन हदया। सेवा करने से सेवक के पास कभी कभी अहधकार आ िाते िैं। िैसे वैद्य मरीि को रोगमुि करने के हलए इलाि कर रिा िै। रोगी को तेल, खटाई, हमिथ निीं ंखानी िै, ऐसा आदेश लगा देता िै। ऐसा आदेश लगाने का वैद्य को क्या अहधकार िै? वि तो फीस लेकर आपका इलाि कर रिा िै। हफर भी इलाज करने के कारण आपको आदेश देता िै हक इस दवाई को अनुपान के साथ खाना पडेगा, िािे अच्छी लगे या न लगे।

वे िीवनुमुि ऋहष उच्चतर हदव्य ज्ञान, आध्याक्तत्मक शक्ति, अक्षय दैवी सम्पहत्त से सम्पन्न थे। स्वाथथपरता से मुि िोकर सेवा करना िािते थे। वे हवश्व-बनुधु, हवश्व-हमत्र थे। उन्ोंनें सेवा के हलए िी अपने िीवन को आहुहत के रूप में अपथण कर हदया था। इसी अहधकार से िनहित को िािते हुए, आपके कल्याण को मन में रखते हुए धमथ शास्त्र को बनाया। कैसा व्यविार करना िाहिए और कैसा व्यविार निीं ंकरना िाहिए। क्या उहित िै और क्या अनुहित िै, यि सब बताया। लेहकन आप सोिते िैं हक उहित अनुहित का ज्ञान उनको हकस प्रकार से हुआ। मेरे हलए क्या हितकारी िै और क्या अहितकारी िै— इनको क्या पता ? मेरी पररक्तस्थहतयों ंकी कल्पना भी इनको निीं ंिै। कई शताक्तब्दयों ंके पूवथ धमथशास्त्र हलखे गये थे।

ऐसी बात निीं ंिै, भहवष्य में आपके हित को ध्यान में रखते हुए हनयम बनाये थे। आपका कल्याण िो, दुःखी िीवन निीं ंिोना िाहिए, संकटरहित सुखी िीवन िोना िाहिए। इन ज्ञानी ऋहषयों ंने अपनी अपरोक्ष अनुभूहत से, हदव्य दृहष्ट से भगवान् एवं भगवान् की सृहष्ट को िान हलया था। भगवान् ने िब ब्रह्माण्ड को, सृहष्ट को रिाया तो उसके ऊपर एक शासन को भी लगा हदया। शासन के रिने से िी सृहष्ट ठीक प्रकार से िल रिी िै। िैसे एक घडी िै, उसके पता निीं ंहकतने भाग िैं, िर भाग अपने अपने स्थान पर रिकर, हिस तरि से उसे कायथ करना िाहिए वैसा करता रिता िै। हटक-हटक-हटक, वि अपना कायथ अनुशाहसत रीहत से, हनयहमत रीहत से कर रिा िै क्योंहंक बनाने वाले ने उसको इस प्रकार से बना के रखा िै।

पंिांग बनाने वाले ज्योहतषी बताते िैं हक एक वषथ बाद, दो वषथ बाद, पााँि वषथ बाद अमुक समय, अमुक हदन पूहणथमा िोगी, अमुक हदन अमावस्या िोगी, इस हदन सूयथ ग्रिण िोगा, इस हदन िन्द्र ग्रिण िोगा, इस हदन धूम्रकेतु आयेगा। उनको यि सब कैसे मालूम पडता िै? आकाश मण्डल में अनेकानेक नक्षत्र, तारे, िन्द्रमा, सूयथ आहद िैं। यहद वे अनुशासनहविीन िों ंतो ज्योहतषी इनके बारे में कुछ भी हनश्चयात्मक निीं ंबता सकते िैं। सैकडों ं िारों ंवषों से उन्ोंनें अपनी गहत को अनुशाहसत एवं हनयमबि रूप से बना के रखा िै। इसीहलए भगवान् की सृहष्ट को कॉसमास (cosmos) किते िैं। कॉसमास हबलुकुल हनयमबि अनुशाहसत रूप से िोने वाली प्रहिया को किते िैं। हछन्न-हभन्न, अव्यवस्था, गडबड को केऑस (chaos) किते िैं। कॉसमास गहणत का अध्ययन करके ज्योहतष शास्त्र िो बताता िै, कभी गलत निीं ंिोता िै, आधे हमनट तक की बात बता देते िैं।

सत्य-ऋत इन दो तत्त्वों ंको भगवान् ने पिले बनाकर हफर सृहष्ट का हनमाथण हकया। सत्य क्या िै? िरेक वसुतु में एक मौहलक सारभूत तत्त्व िै, िैसा हिसका स्वभाव, प्रकृहत िै उसको उसी रूप में प्रकट कर देना िी सत्य किलाता िै। अहि का स्वभाव िलाना िै, िर पररक्तस्थहत में िर काल में सदा सवथदा अिूक रीहत से उसको प्रकट करती िै। ज्वलन शक्ति से सम्बक्तन्धत सभी कायों को िम शत प्रहतशत हवश्वास के साथ करते िैं। बडे-बडे इंिन, बडी-बडी फेक्टररयााँ इसी की सियता से िलती िैं। रसोई का कायथ भी इसी के द्वारा िोता िै। यहद अहि अपनी सत्यता, ज्वलन शक्ति को छोड दे तो वि अहि निीं ंकिलायेगी, खोटी िो िायेगी।

िााँ पर हिस पररक्तस्थहत में, दो तत्त्वों ंकी हिस तरि से परस्पर प्रहतहिया िोनी िाहिए, इसका हनणथय करने वाला ऋत िै। कॉसहमक ओिथर (cosmic order) को ऋत किते िैं। िब दो ग्रि एक दूसरे की आकषथण शक्ति के क्षेत्र में आ िाते िैं तो दोनों ंग्रि विीं ंक्तस्थत िो िाते िैं। न तो हनकट आ सकते िैं और न िी दूर िा सकते िैं। इस प्रकार की परस्पर प्रहतहिया और उसका परस्पर सम्बन्ध बनाने वाला वैश्वात्मक तत्त्व ऋत किलाता िै।

इसके बाद भगवान् ने सृहष्ट को बनाकर अपने शासन को लागू हकया। हवशेष करके भारतवषथ में ि न्म लेने वाले, सत्य सनातन वैहदक धमथ के अनुयायी किलाने वालों ंको प्रत्येक क्षण इस शासन को याद करके अपना ीविन बनाना ि ाहिए। यि शासन क्या ि ै? कायथ और कायथ का न पररणाम परस्पर ि ुडे हुए ि ैं। कमथ और कमथ-फल
भोग को ि म अलग नीं ंकर सकते ि ैं, सम्बन्ध हवच्ेछेद नीं ंकर सकते ि ैं। कायथ के पररणाम का अनुभव करना ी पडेगा। गेहूँ से गेहूँ, ज्वार से ज्वार, बिारे से बिारे की ि ी फसल प्राप्त कर सकते ि ैं। काँटों ंके वृक्ष को बोकर ि म फल-फूल नीं ंले सकते ि ैं। ि ैसा कमथ वैसा फल-भगवान् ने इस शासन को मानव के ऊपर लागू हकया। ि मारे मिान् ब्रह्मज्ञानी ऋहष मनु, पाराशर, याज्ञवल्क्य ने भगवान् को ि ान हलया था। ब्रह्मज्ञानी थे, अतिः शासन को अनुभूहत से देखा था हक हकस प्रकार के हविार धारण करने, हकस प्रकार का कायथ करने, हकस प्रकार की बातिीत करने, आिरण और व्यविार करने से लोगों ंको आगे ि ाकर सुख की प्राक्तप्त ि ो सकती ि ै, कल्याण ि ो सकता ि ै, हित ि ो सकता ि ै, ये सब उन्ोंनें धमथशास्त्र में हलखा ि ै। व्यविार, आिरण, वाणी से आगे ि ाकर दुिःख संकट उठाने पडे, कल्याण को भी नष्ट कर दें, भहवष्य को अन्धकारमय बना दें, शास्त्रों ंमें ऐसे कायों का हनषेध हकया गया ि ै। ऐसा करने से बडा अपराध ि ो ि ायेगा। कमथ अहभशाप बन ि ायेगा। स्वयं भी दुिःख प्राप्त करेगा, औरों ंको भी दुिःख में ि ालेगा। इन कसौहटयों ंपर ि ी उन्ोंनें धमथशास्त्र हलखा ि ै। उज्ज्वल भहवष्य, प्रगहत और हवकासशील ि ीवन के हलए धमथ को अपने हृदय में केन्द्रीय स्थान देना ि ोगा। धमथ को ि ीवन में सवथश्रेष्ठ मूल्यता देनी ि ाहिए, इससे वंहित नीं ंरिना ि ाहिए। इसको नष्ट नीं ंि ोने देना ि ाहिए। धमथ के हबना ि मारा अहत मूल्यवान
धेश्मथ ि िल्या ि ि ोगा ऐसी भावना सदा रखनी ि ाहिए और इसको प्राथहमकता देनी ि ाहिए।
ममिारा सवथस्व खो ि ाये, पर ि म धमथ को नीं ि खायेंगे। यहद हकसी के घर में आग लग ि ाती ि ै तो वि उसको बुझाने का प्रयास करता ि ै। दस, बीस, पच्चास के हसक्ों ंको बिाने का प्रयास करेगा या ि ीरे ि वािारात की पेटी को हिसकी सबसे ज्यादा मूल्यता ि ै उसको बिाने की कोहशश करेगा ? लोगों ंके मना करने पर भी वि ोक्तिखम उठाकर ि वर की पेटी ले आता ि ै। उसके मन में सन्तोष रिता ि ै हक पूरा मकान ि लकर राख ि ोने पर भी उसके पास लाखों ंकी सम्पहत्त ि ै। इसी प्रकार अपने प्राणों ंसे भी ज्यादा मूल्यवान धमथ को अपने ि ीवन में रखने वाला बुक्तिमान ि ै, उसका अध्ययन साथथक ि ै। बी.ए., बी.एस. सी., एम. एस. सी., इन्ीहिनयररंग, ि ाक्टरी पढ़ कर यहद धमथ को नीं ंि ाना तो वि अज्ञानी ि ै। यूहनवहसथटी से हिग्री भले ि ी ले ली ि ो, लेहकन वि बुक्तिमान नीं ंि ै। वि क्या ि ो सकता ि ै? इसका अथथ आप ि ी लगा लीहिए।

धमथ ि ी ि मारा रक्षक ि ै, यि ि र प्रकार की पररक्तस्थहतयों ंसे ि में उबारता ि ै। धमथ ि मारा सच्चा हमत्र ि ै ऐसा समझ करके ि ो धमथ को धारण करता ि ै, उसका ि ाथ धमथ कभी भी नीं ंछोडता ि ै। इसी बात का अनुसरण करते हुए रािा ि ररश्चन्द्र ने ि ाण्डाल का वेश धारण कर श्मशान में कायथ हकया। अन्ततोगत्वा उसका पररणाम क्या हुआ? इसी ि ाण्डाल की अवस्था में ि ी श्मशान के अन्दर ब्रह्मा-हवष्णु-मिेश्वर ने प्रकट ि ोकर दशथन हदये। प्रशंसा करते हुए किा, 'धन्य ि ो ि ररशं्चि, धन्य ि ो ।' ि ारों ंवषथ पिले कौरव-पाण्डव थे हकनु्त अभी तक ि मने युहधहष्ठर रािा को अपनी स्मृहत में रखा हुआ ि ै क्योंहक वे धमाथत्मा थे, भयंकर कहठनाइयों ंमें भी उन्ोंनें धमथ को नीं ंछोडा। मयाथदा पुरुषोत्तम श्री रामिन्द्र ि ी को समूपूणथ इहतिास में एक अग्रगण्य व्यक्ति क्यों ंमानते ि ैं? क्योंहक वे धमथ के साक्षात् स्वरूप, सिीव प्रतीक थे।

धाहमथक कायों द्वारा सत्कमों के बीि वतथमान में बोते ि ायें तो ि मारा की भहवष्य सुनिरा, सुखप्रद और आनन्दमय ि ोगा। कोई भी शक्ति ि में इससे ? वंहित नीं ंकर सकती ि ै। धमथ साक्षात् भगवान् का प्रकट स्वरूप ी ि ै। व्यक्तिगत ि ीवन में धमथ के हवपरीत कायथ एवं हविार नीं ंकरना ि ाहिए । के सदैव काया वािा मनसा पहवत्र धाहमथक ि ीवन ि ीना ि ाहिए।

रि स्तर के लोगों ंके हलए धमथ मागथ प्रशस्त करता िै। प्रथम अवस्था हवद्याथी िीवन ज्ञान प्राप्त करने, रिरत्र हनमाथण करने, शारीररक बल और आरोग्य प्राप्त करने तथा मानहसक बल प्राप्त करने की अवस्था िै। इसे ब्रह्मियथ आश्रम किते िैं। माता-हपता, ज्ञानदाता गुरुिनों ंके साथ कैसा व्यविार िोना िाहिए। बडों ंके साथ, हमत्रों ंके साथ कैसा व्यविार िोना िाहिए, इसके हलए धमथ शास्त्र में रूपरेखा बनाई गई िै।

उसके बाद दूसरी अवस्था गृिस्थ-धमथ की आती िै। पहत-पत्नी को धाहमथक िीवन में सियोगी िोकर भगवद् भिन, उपासना, व्रत-हनयमारर का पालन करना िाहिए। धमथपत्नी को पहतव्रता धमथ का पालन करना िाहिए। प्रपंि में केवल मात्र पहत से िी स्त्री का व्यविार करूँगी, सकथ मानव समाि में मातृभाव रखूँगी। तमाम मानवता के प्रहत मेरा भाव, दृहष्टकोण िगन्माता िगदम्बा िानकी की तरि िोगा। ऐसा उच्च आदशथ भाव, िैसे सीता िी में, साहवत्री िी में, मिहषथ अहत्र िी की धमथपली अनसूया के हृदय में रिा, रखना िाहिए। ऐसे िी पहत के हलए एकपत्नी व्रत धमथ िै, स्त्री वगथ में मातृ भावना, पहवत्र दृहष्ट रिे। अनुहित हविार स्वप्न में भी निीं ंआना िाहिए। पाररवाररक क्षेत्र में यि गृिस्थ का धमथ िै। अन्य व्यक्तियों ंकी, पडोहसयों ंकी काया-वािा-मनसा मदद करें। भगवान् ने िो िमें दे रखा िै, उसमें से दूसरों ंको सुख देने के हलए भी उपयोग करें।

आगे िलकर गृिस्थाश्रम के मोि ममता में फँसे रिना, सत्य सनातन वैहदक धमथ की परम्परा निीं ंिै। अपने बडे पुत्र को हिम्मेवारी सौंपं देनी िाहिए। पहत-पत्नी दोनों ंहमलकर तीथथ पयथटन करें। एक-दो मास तीथथ स्थान में रिकर िप-अनुष्ठान, पुरश्चरण करें, सत्संग सुनें, श्रवण-मनन हनहदध्यासन करें। अनाथ, दुिःखी, गरीब, वृि लोगों ंकी सेवा करें। यि तीसरी अवस्था वानप्रस्थाश्रम िै। अपने अनुभव और ज्ञान द्वारा भावी पीढ़ी का मागथ दशथन करना िाहिए। अब आपको िौथी अवस्था संन्यासाश्रम में प्रवेश करना िै। भगवत्-प्राक्तप्त के वास्ते पररपूणथ रूप में िीवन अहपथत कर देना िै तथा प्रपंि से कोई नाता निीं ंरखना िै। इस प्रकार संन्यास धमथ की रूपरेखा बताई िै।

रािा को प्रिा के ऊपर हकस प्रकार शासन करना िाहिए- प्रिा को अपने पुत्रवत् समझ कर अपने हितों ंको हतलांिहल देकर हनस्वाथथ भाव से पालन करना िाहिए, यि रािधमथ िै। प्रिा का धमथ 3sqrt(6) - 3sqrt(47) प्राणों ंका उत्सगथ करके देश की रक्षा करना। इस प्रकार िर कायथक्षेत्र में िर व्यक्ति के हलए हवहवध रूप में धमथ की व्याख्या करके समझाया गया िै। इन सबकी एक िी कसौटी िै-कौन-सा कमथ करने से तुम्हारा अहित िो िायेगा और कौन-सा कमथ करने से तुम्हारा कल्याण िोगा। इसी आधार पर धमथ-अधमथ का हवधान हकया िै। अपने धमथ को सबसे ऊँिी मूल्यता देकर, केन्द्रीय स्थान में रखकर उपासना करनी िाहिए। इसी में िमारे िीवन की सच्ची सफलता एवं सुख की आशा िै।

धाहमथक ग्रन्थ पुराण, रामायण, भागवत तथा मिाभारत में हिज्ञासु, मुमुक्षु ज्ञानी पुरुषों ंके पास िाकर प्रश्नोत्तर द्वारा धमथ के बारे में िानकारी प्राप्त करते िैं। मिाभारत में दस प्रकार के गुणों ंका वणथन करके धमथ का लक्षण बताया िै। मनु िी ने धमथ को सारांश रूप में इस प्रकार बताया िै— "तुम अपने हलए हिस प्रकार के व्यविार को निीं ंिािते िो, वैसा व्यविार कदाहप हकसी के साथ निीं ंकरना। हिस तरि का व्यविार औरों ंसे तुम अपने वास्ते िािते िो, इच्छा रखते िो ऐसा िी व्यविार तुम्हारा दूसरों ंके प्रहत िोना िाहिए।" यिी धमथ का सारभूत तत्व िै, सूक्ष्म स्वरूप िै।

धमथ के हवरूि कायथ करने से कमथ फल भोग रूपी कडवा पररणाम सिन करना पडेगा, रोना पडेगा इसहलए मत करो। िम दुिःख, िाहन निीं ंिािते िैं, अपमान हनंदा को सिन निीं ंकर पाते िैं तो िमें दूसरों ंकी भी हनंदा, अपमान निीं ंकरना िाहिए, दुिःख निीं ंदेना िाहिए, िाहन निीं ंकरनी िाहिए। व्यास भगवान् इस प्रकार किते िैं-"परोपकाराय पुण्याय पापाय परपीडनम्। इससे आगे िाकर परम धमथ की घोषणा की िै। िे मानव! तुम िानवर या िैवान निीं ंिो। ये मानव शरीर भगवान् ने तुमको इसहलए हदया िै ताहक तुम परोपकार कर सको,

हितकारी कार्यों में लग िाओ “परोपकारार्थं इदं शरीरं" इस प्रकार से अपनी मानवता को परोपकार में प्रयोग करने से अपना परम हित करने में, कल्याण साधने में मानव सक्षम बन िाता िै, भहवष्य उज्ज्वल िो िाता िै।

मिारे परम कल्याण के हलए िी भगवान् ने वैश्वात्मक कानून बनाया िै- 'कमथ और कमथ फल भोग' - िैसा कमथ करता िै वैसा िी भोगना पडता िै। इसको देखकर िमारे ऋहषयों ंने हृदय में हवश्व प्ेरम के कारण, सवथ भूतों ं का हित िोिाने के कारण बडी उदारता से धमथ का शास्त्र बनाकर धमथ का रिस्य बताया। िम सबका कल्याण िो, मानव समाि में शाक्तन्त रिे, परस्पर सामंिस्य रिे, सौिादथपूणथ व्यविार िो, सबका हवकास और प्रगहत िो। ििााँ धमथ निीं ंिै, विााँ भय िै। हकसी ने किा िै हक मानव को भूत-हपशाि से डर निीं ंिै, अधमथ से डर िै। हिसने धमथ को अपना हलया िै, वि हनडर, हनभथय िोकर अपने िीवन को बना लेता िै। भगवान् आपको पररपूणथ रूप से धमथयुि, धमथमय, सफल िीवन प्रदान करें और आप अपना परम कल्याण साध लें। िरर ॐ ।

भक्ति-मोक्ष का श्रेष्ठ साधन

(भिक ओहिशामें ६२९० कोहदया गया प्रविन)

उज्ज्वल आत्मस्वरूप, परम हपता परमात्मा की हदव्य अमर सन्तान!

अपने अपने पूवथ िन्मकृत शुभाशुभ कमों के फलस्वरूप सुख दुिःख आहद भोगों ंको भोगने के हलए, एक पाहथथव शरीर धारण करके कुछ समय के हलए िमबि अवस्था में िीवन यात्रा को पूरा करने के हलए आप आये ीं। आप परमात्मा के अंश िैं। इसहलए आप सभी अिर अमर अहवनाशी आत्म तत्त्व िैं, अनाहद, अनन्त, देश-काल, नाम-रूप से परे िैं। िैसे सागर से लिर, सूरि से हकरण हभन्न निीं ंिोती िै। उसमें केवल मात्र आकृहत की हभन्नता प्रतीत िोती िै, तात्त्विक भेद कदाहप निीं ंिोता िै। छोटी-बडी लिर के रूप में, भंवर के रूप में, धारा के रूप में, बुलबुले के रूप में, सागर का िल अनेकानेक रूपों ंमें तत्काल के हलए प्रतीत िोता िै। प्रकट िोने से पूवथ वि सागर के साथ िी रिा, कुछ समय बाद वि हसमट कर सागर में िी हवलीन िो गया। अंश का स्वरूप िी यि िै हक वि हिसका अंश िै उससे कभी हभन्न निीं ंिो सकता िै।

परब्रह्म परमात्मा श्री कृष्णिन्द्र ने अपने हदव्य मुखारहवन्द से िमें स्वयं िी बताया िै-

ममैवांशो जीवलोके जीवभूर्: सनार्नः।
मनःषष्ठानीस्तियाचण प्रकृचर्स्थाचन कषतचर्॥
(गी. १५/७)

मेरा िी अंश प्रकृहत से सामहग्रयों ंको साथ लेकर िीव लोक में िीवात्मा का स्वरूप धारण करता िै। कुछ न कुछ खेल खेलता रिता िै, िीवन को बनाता िै। आपका सच्चा स्वरूप, यि मर हमटने वाला, िड्डी-मांस का हपंिरा निीं ंिै। मेरा अंश िोने के कारण आपका सच्चा स्वरूप हदव्य िै, आप हदव्य आत्म तत्त्व िैं। िब भगवान् ने स्वयं अपनी हदव्य वाणी से इस प्रकार के रिस्य को खोल हदया िै तो हफर इसके बाद क्या सन्देि रि िाता िै? दूसरा अन्य हविार सुनने की क्या िरूरत िै? केवल मात्र िम भगवान् के िी अंश िैं।

अभी अभी पूवथ विा ने अपनी वाताथ में बताया- राम बडा िै या राम का नाम बडा िै। राम नाम आत्मोन्नहत का साधन िै, राम से हमला देने में पयाथप्त िै, उिार करने में समथथ िै। राम ने तो एक अहिल्या बनी हशला को िी तारा िै, हकन्तु उनके नाम ने असंख्य हशलाओं,ं पिाड के पत्थरों ंको तार हदया िै। िैतन्य मिाप्रभु बंगाल के हवहशष्ट भि रिे िैं, सभी प्रान्तों ंमें कुछ भि आते िी रिे िैं। मिाराष्टर, कनाथटक और तहमलनािु में हितने उच्च कोहट के भि हुए िैं, उतने अन्य प्रदेशों ंमें आप निीं ंदेख सकते िैं। एक िी समय में उनका एक सम्प्रदाय बन गया, परम्परा बन गई। कनाथटक में इसे "दासपीठ" बोलते िैं-सब दास िी दास। पुरन्दर दास, हविय दास, अनंत दास आहद। उन्ोंनें भगवद् नाम एवं भगवद् प्रेम की साधना की एवं कहलकाल में इसको स्थाहपत हकया। पुरन्दर दास िीने एक गीत में गाया िै हक मैंने आपके दशथन के हलए अनेकानेक प्राथथनाएँ की, बहुत रोया हकन्तु आपने मुझे दशथन निीं ंहदये। उन्ोंनें व्यंग्य भाव में किा- "ठीक िै आप दशथन निीं ंदेते िो तो मत दो, प्रसन्न निीं ंिोते िो तो मत िों,ं मुझको परवाि निीं ंिै, आपके पीछे क्यों ंपडना िै? मेरे पास आपसे भी अहधक बडी िीिी िै, वि िै आपका नाम। यि मेरे हलए पयाथप्त िै। िब अिाहमल को यमदूत में आकर ले िाने लगे तो क्या आपने बिाया ? निीं,ं आपके “नारायण” नाम ने िी उनको बिाया।"

ऐसे िी िब सूरदास िी की लाठी पकड कर कन्ैया उन्ें ले िा रिे थे। सूरदास िी को लगा हक कोई गाँव का लडका िै। सूरदास िी ने पूछा- "तुम कौन िो ? तुम्हारा क्या नाम िै ? तुम्हारे माता-हपता किाँ रिते िैं?

कौन से गाँव से आये िो।" कन्ैया उनको टालता रिा, सिी बात निीं ंबताई। तब सूरदास िी को अनुभव हुआ- अरे ! इस लडके में कुछ हवशेष िमत्कार िै। यि गाँव का लडका निीं ंिै, मेरा साक्षात् कन्ैया िी िै। इतना हनकट आने पर अब मैं इसे निीं ंछोडूगाँ, इस सुनिरे अवसर को मुझे निीं ंखोना िै। यि तो बडा छहलया िै, मैं तो अन्धा हूँ। तीन पुट की लकडी थी, एक तरफ सूरदासिी ने पकडी थी, दूसरी तरफ कन्ैया ने। सूरदास िी ने कन्ैया से बात िालू रखी एवं अपने छोर से िाथ को धीरे-धीरे बढ़ाते-बढ़ाते कन्ैया का िाथ पकड हलया, झट से िाथ छूट गया, लकडी िाथ में रि गई। कन्ैया दूर खडे िोकर िोरिोर से िंसने लगे। उस समय सूरदास िी की क्या अवस्था रिी िोगी, उसको सूरदास िी िी िानते िैं। इतना नजदीक आकर के भी छूट गया, लाला को निीं ंपकड पाया। इस त्तस्थहत को भगवान् एवं सूर के अलावा कोई निीं ंसमझ सकता िै। कैसे भी सूरदास िी ने अपने आप को सम्भाल हलया और किा- "अन्ेधे के िाथ से छूट कर तुम अपने आप को बडा शूर समझते िो, िालाक समझते िो। समझते िो हक तुम िीत गये, मैं िार गया। निींनिीं, ं मैं अपनी िार तब मानूगाँ िब तुम मेरे हृदय से िले िाओगे। हृदय से तुम निीं ंिा सकते, यिाँ पर मेरे वश में िो।

हाथ छुडाये जार् हो चनबल जान के मोचह।
हृदय से जब जाओगे, र्ब सबल जाचनहों ंर्ोचह ।।

इसी प्रकार पुरन्दर दास िी किते िैं नाम के बल से मैं हनिाल िो िाऊगाँ एवं आपके पास पहुँि िाऊँगा। भगवान् का नाम लेने से पाष हमटते िैं। रत्नाकार िाकूने मरा-मरा िप करके ब्रह्मज्ञान को प्राप्त कर हलया, कौन निीं ंिानता िै—'उल्टा नाम िपत िग िाना, वाल्मीहक भये ब्रह्म समाना' भारी पाप करने के बाद भी नाम के प्रताप से िम सब को वाल्मीहक रामायण ग्रन्ंथं हदया। नाम के अन्दर भगवान् ने स्वयं शक्ति दी िै यि उनकी लीला िै। आओ, िम और आप सब हमलकर नाम को गायें-

प्ेरेम मुचदर् मन से कहो
िमि िाम िाम श्री िाम िाम िाम,
श्री िाम िाम िाम श्री िाम िाम िाम ।
पाप कटे दुःख चमटे, लेर् िाम नाम,
भव समुद्र-सुखद नाव, एक िाम नाम ।।
श्री िाम िाम पिम शास्तन्त-सुख चनधान,
चदव्य िाम नाम, चनिाधाि को आधाि, एक िाम नाम ।। श्री िाम िाम .....

पिम-गोप्य पिम-इष्ट-मंत्र िाम नाम,
सन्त हृदय सदा बसर्, एक िाम नाम ।। श्री िाम िाम
महादेव सर्र् जपर्, चदव्य िाम नाम,
काशी मिर् मुस्ति किर्, कहर् िाम नाम।। श्री िाम
मार्ा-चपर्ा बनुधु सखा सब ही िाम नाम
भि-जनन जीवन-धन एक िाम नाम ।। श्री िाम िाम

प्ेरेम और आनन्दपूणथ मन से बार-बार नाम लेते रिी -

श्री िाम जय िाम जय जय िाम ॐ
श्री िाम जय िाम जय जय जय िाम ।
श्री िाम जय िाम जय जय िाम ॐ
श्री िाम जय िाम जय जय िाम ।

आनन्दमय आत्मस्वरूप ! आप सब आनन्द में िैं हक निीं– िािाँ िैं। यि आनन्द आपको किााँ से हमला। भिोन से, टी.वी. से, रेहियो से, क्लब से, हसनेमा से-निीं ं। आनंद के हलए हकसी भौहतक पदाथथ की ि रूरत निीं ंिै। आनन्द सदा सवथदा पररपूणथ रूप से आपके स्वरूप में हवरिमान िै। भगवान् केवल मात्र असीम अगाध आनन्द स्वरूप िैं।

शुरुहतयों,ं अनुभवहसि ज्ञाहनयों,ं तत्त्ववेत्ता ब्रह्मसाक्षात्कार हकये हुए हसि मिापुरुषों ंकी यि घोषणा िै— **'आनन्ंदं ब्रह्मेचर् चवजानार्'** िे मानव ! क्षहणक सुख के हलए, अल्प वसुतुओं ंके हलए तुम्हारे अन्दर भ्राक्तन्त िै, बडा धोखा िै, इस कारण भटकते हफर रिे िो। लेहकन अनन्त आनन्द के सागर में िूब रिे िो, उसे आप िानते निीं ंिैं। **"जल में मीन प्यासी देख कबीिा आवर् हासी"** सारी हिन्दगी िल में रिकर के भी मीन प्यासी िै। अखबार में छपवा दो कोई क्या बोलेगा। ठीक यिी दशा िमारी िै। **'आनन्ंदं ब्रह्मेचर् चवजानार्'** हनराकार, हनगुथण, अनन्त, हनत्य, अहवनाशी, शाश्वत, अमर परात्पर तत्त्व किााँ िै ? **'सवत खक्तिदं ब्रह्म'** ऐसा हसि मिापुरुषों ंने अनुभव करके बोला िै, िो कुछ भी िै सब ब्रह्म से ओत-प्रोत िै।

भि किता िै हक आनन्दकन्द भगवान् आनन्दस्वरूप िै। भगवान् किााँ िैं? वैकुण्ठ में, गोलोक में, कैलाश में, साकेत में िैं? **'सवं चवषुणुमयं जगर्'** िै। यि पूरा का पूरा अनन्त कोहट ब्रह्माण्ड हवषुणु तत्त्व से, भगवद् तत्त्व से ओतप्रोत िै । आनन्दस्वरूप परमात्मा सवथव्यापी सवथवाथन्तयाथमी िै। उपहनषद्, गीता सबमें इस तत्त्व को पुष्ट हकया गया िै। अिुथन को हनहमत्त बनाकर इस तत्त्व को हसि करने के हलए एक पूरा अध्याय गीता में रख हदया िै। भगवान् किते िैं—िो तुम देखते िो, सुनते िो, स्पशथ करते िो सब कुछ मैं िी हूाँ। इस हवशाल हवश्व को मैं िी धारण हकये हुए हूाँ।

मिने यि िद्दर ओढ़ा िै, बताओ इसमें ऐसा कौन-सा स्थान िै ििााँ पर कपास या धागा न िो। कुम्हार के पास घडा, सुरािी, सकोरा बतथन आहद हमट्टी के हसवाय कुछ भी निीं ंिै। सुनार के पास िूडी, िार, नथ कणथपुल िै, उसमें भी सोने के अलावा कुछ भी निीं ंिै। भगवान् के साथ हवश्व का सम्बन्ध भी ऐसा िी िै, आप अनुमान लगा सकते िैं।

आनन्द किााँ निीं ंिै? किााँ खोिने िायें ? नारायण तत्त्व, ईश्वर तत्त्व, ब्रह्म तत्त्व, सक्तच्चदानन्द तत्त्व, अन्दर बािर सबमें समाया हुआ िै, सबमें ओतप्रोत िै ििााँ तुम िो 'वि' भी विााँ िै। उसके हलए हकसी को छोडकर, इधर उधर िाने का प्रश्न िी निीं ंिै। इसहलए नारायणसूि में भी किते िैं-

यच्चचकचिज्जगर् सवं दृश्यरे् शूरूयरेऽचप वा।
अन्तबतचहश्च र्त्सवं व्याप्य नािायणः स्तस्थर्:।।

शंकर भगवान् सदैव आपके हृदय-कमल में हवरिमान िैं-

कपूतिगौिं करूणावरिं संसािसािं भुजगेिहािम् ।
सदावसन्तं हृदयािचवन्दे भवं भवानी सचहर्ं नमाचम ।।

भगवान् स्वयं किते िैं– अिुथन ! मैं किााँ हूाँ, कैसा हूाँ?

अहमात्मा गुडाकेश सवतभूर्ाशयस्तस्थर्: ।
अहमाचदश्च मध्ंयं च भूर्ानामन्त एव च।।

समूपूणथ प्राहणयों ंके आहद, मध्य तथा अन्त में मैं ही हूँ और प्राहणय के अन्तिःकरण में आत्मरूप से भी मैं ही क्तस्थत हूँ। एक हदव्य तत्त्व सब प्राणी मात्र में गूढ़ रूप में हछपा हुआ है

एको देवः सवतभूरे्षु गूढः सवतव्यापी सवतभूरान्तिात्मा।
कमातध्यक्षः सवतभूराचधवासः साक्षी िेर्ा केवलो चनगुतणश्च।।

इस एक श्लोक में ३ बार प्रमाण हदया है

१. एकोदेविः **सवतभूरे्षु गूढः**

२. सवथव्यापी **सवतभूरान्तिात्मा**

३. कमाथध्यक्षिः **सवतभूराचधवासः**

इसको प्रहतहदन १० बार, १००० बार मनन करना िाहिए, ध्यान करना िाहिए तभी यि सत्य िमारे मन में उतरेगा। आनन्दस्वरूप तत्त्व िमारे हृदय में बसा हुआ िै, हफर भी िम हभखारी की तरि इधर-उधर भटक रिे िैं तो िमसे ज्यादा मूखथ कौन िोगा? मक्खी, कीडा, मच्छर मल के ऊपर भी बैठते िैं, गुलाब िामुन के ऊपर भी बैठते िैं । भगवान् ने उनको बुक्ति निीं ंदी िै, इसहलए वे क्षम्य िैं। भगवान् ने िमें बुक्ति, हविारशक्ति, सोिने-समझने के हलए दे रखी िै। िमें मानव बनाया िै, घोडा, गधा, कुत्ता आहद निीं।ं

ईसाई धमिब में किते िैं-भगवान् ने अपने िैसा िी इन्सान को बनाया िै। इतना ऊँिा स्थान देकर िम इस सत्य को निीं ंभूलें, इसके हलए वेद, पुराण, उपहनषद्, गीता, भागवत, रामायण, मिाभारत, योगवहशष्ठ, ब्रह्म सूत्र आहद ग्रन्थ हदये िैं। ऋहष-मुहनयों ंने इस सत्य को उिागर करके िमारे अन्दर कूट-कूट कर भर हदया िै हफर भी िम इधर-उधर भटक रिे िैं। तभी तो किा िै **"आश्चयतमेर्् मनुष्य लोके सुधां चवसृज्य चवषं चपबस्तन्त"** घोर आश्चयथ िै हक संसार में मनुष्य अमृत का त्याग कर हवषपान कर रिे िैं। श्रीमद्भागवत में भी किा िै—

"कााँथिं िेतुंनं संत्यिम्" कााँि के टुकडों ंके हलए अमूल्य रत्नो को छोडकर खेल-खेल रिे िो, आश्चयथ िै! िागो िी, उठो िी आप माया के पीछे िाकर कब तक ऐसा करते रिोगे। श्री नानक देव िी ने भी किा िै-कौडी को तो खूब सम्भाला, लाल रतन क्यों ंछोड हदया। ऐसा निीं ंकरना िाहिए। िमारे आनन्द को िम िी खोते िैं, कोई भी िमें इससे वंहित निीं ंकरता िै, कोई छीन निीं ंरिा िै। बार-बार आनन्द िमारे सामने खडा िोता िै, िम इन्कार कर देते िैं। क्या करें, िताश िोकर िला िाता िै, उसके बाद में िम बैठ कर रोते िैं। यिी समय िै, मुहूतथ िै, मौका िै, अपने िीवन को पररपूणथ, सुन्दर बनाओ। इस मौके को छोड हदया तो हकसी के ऊपर दोषारोपण मत करना।

बीसवीं ंशताब्दी के अक्तन्तम दशक में भगवान् ने आधुहनक िगत् के मानव के ऊपर ज्ञान के भण्डार को बरसा हदया िै। इतने ऐश्वयथ, इतने ज्ञान से सम्पन्न िोने के बाद भी िम किते िैं भगवद् प्राक्तप्त का मागथ निीं ंहमल रिा िै। भगवान् ने अपना भण्डार खोल हदया िै, कुछ भी छुपा के निीं ंरखा िै। अब शतशिः िमें पूरी हिम्मेदारी से कतथव्य करना िै। इसहलए िमें उपहनषद् कि रिे िैं-

उचत्तष्ठर् ! जाग्रर् ! प्राप्य विाचिबोधर् ।।

उठो िागो और उस ज्ञान को प्राप्त करके, अपने आपको िान करने हनिाल िो िाओ। हनभथय और परमानन्द अवस्था प्राप्त करके अपना िीवन साथथक कर लें। साधक और भगवद् भि बनकर साधना में िुट

ियें। व्यविार में भी अपनी साधना को शाहमल रखें। हनष्काम भाव से अहभमानरहित, फलाकांक्षा के हबना अपने कायों को भगवान् के िरणों ंमें समहपथत कर दें। आन्तररक साधना को बनायें रखें हिससे सारे कायथ योगमय िो िायेंगे। इतना किकर, मैं अपनी वाणी को हवराम देता हूँ। भगवत् साहनध्य, गुरु मिारि की कृपा सब सन्तों ंका आशीवाथद आप सबके ऊपर बना रिे। िरर ॐ

४
मिारे तीन ऐश्वयथ

(राधा बिार ओहिशा १२.२.९० को हदया गया प्रविन)

उज्ज्वल हदव्य आत्मस्वरूप, परम हपता परमात्मा की हदव्य अमर संतान !

मि भारतीय िैं, भारतीय संस्कृहत नामक ऐश्वयथ प्राप्त एक हवशेष िनसमुदाय िै। यि उज्ज्वल संस्कृहत मिको अपने पूवथिों ंसे प्राप्त हुई िै। पिला ज्ञान का ऐश्वयथ िै। दूसरा आदशथ िीवन का ऐश्वयथ िै एवं तृतीय ऐश्वयथ में

तीन तत्त्वों ंका समावेश ै-सत्यपरायणता, अहिंसात्मक ीवर एवं पररशिु ओिरण के द्वारा व्यविार क्षेत्र में कायथ करना। िमारे ऋहष-मुहन, ज्ञानी, तत्त्ववेत्ता मिापुरुषों ंने ज्ञान एवं अनुभव के आधार पा यि घोषणा की ै- **'एकम् सचद्वप्रा बहुधा वदस्तन्त'** अनाहद अनन्त काल से हवरिमान अहवनाशी शाश्वत तत्त्व एक ी ै। यद्यहप िम उन्‍

अनेक नामों ंसे पुकारते िैं, हफर भी अनेक नाम धारण करते हुए भी सत्य एक ी ै।
भारत ी निीं,ं हवश्व भ्रमण करने पर भी आपको एक हवहित्र बार हमलेगी हक एक ी वसुतु के अनेक नाम ैं। प्यास को हमटाने के हलए पान ािहिए, हवश्व के समस्त प्राणी मात्र की प्यास पानी से ी हमटेगी। फ्रान्स िमथनी में ाकिर किोगे हक िमें प्यास लग री ै पानी हपलाओ तो वे लो समझेंगे ी निीं,ं उनकी भाषा में पानी मांगोगे तभी वे आपको पानी द हवदेश की बात तो रिने दो तहमलनािु में िले ाओ, विााँ भी पानी किंगे, तो वि निीं ंसमझेंगे। उनसे तनी ािहिए किंगे, तब आपको पानी देंगे। पानी के िारों ंनाम िैं हकनुतु पानी िार रूप में निीं ंबदलता। विा, आकाश, हमट्टी के भी अनेक नाम िैं हकनुतु तत्त्व की दृहष्ट से एक ी िैं। दूध, ीनी, आटा सब िगि एक सा ी ै हकनुतु भाषान्तर के कारण नाम अलग ो ाते िैं।

सभी धमों एवं मिबों ंके अपनी-अपनी भाषाओं ंमें धमथ ग्रन्थ िैं। अरबी, लैहटन, यहूदी, पारसी सभी भाषाओं ंमें एक ी तत्त्व के हवषय में बोलते िैं। इस अनुभूहत को िारों ंवषथ पिले िमारे पूवथिों ंने पाया एवं सुन्दर रूप में किा- 'एकमेवाहद्वतीयम् ब्रह्म', 'एकं सहद्वप्रा बहुधा वदक्तन्त'। सब प्राणी मात्र का सृिन करने वाली एक शक्ति नाम रूप से परे परात्पर तत्त्व परमात्मा ै। िम सब एक ी वैश्वात्मक कुटुम्ब िैं, िर इन्सान दूसरे इन्सान का भ्राता ै। सत्य सनातन वैहदक धमथ का यि केन्द्रीय सत्य और हवश्वास ै। इसहलए किा ै- 'उदारिररतानां तु वसुधैवकुटुम्बकम्' इन सब बातों ंको अपने हृदय में रखकर मानवता के साथ व्यविार करना ािहिए। यि अशाक्तन्त के बिी शाक्तन्त का, द्वेष और घृणा के बिी प्रेम और भ्रातृत्व का, संघषथ के बिी सामंस्य का रास्ता ै। तत्त्व एक ै, हकनुतु नाम अनेक िैं, लक्ष्य एक ै, विााँ पहुाँिने के हलए रास्ते अनेक िैं। हिन्दू, मुक्तस्लम, पारसी, यहूदी, बौ, ैन, हसख सभी एक पवथत के हशखर पर ाने के हलए हवहवध रास्ते बताते िैं। वि मंहिल क्या ै? वि मंहिल आपका असली वतन, आपका हनि धाम ै। िम िााँ से आये िैं विीं ंाकर िम सबको पहुाँिना ै, विी मिारा अंहतम लक्ष्य ै, िम सब एक ी भूहमका से आये िैं।

बि सृहष्ट की रिना निीं ंहुई थी, िन्द्रमा, सूयथ, तारा मण्डल कुछ भी निीं ंथे। न इन्सान रि, न ैवान रि और न ी कोई ीव-न्तु रि। न देवदूत थे न ी मसीि, न धमथ था, न ी धमथ ग्रन्थ थे। उस वि क्या था? उसका क्या नाम था ? उसके बारे में बोलने वाला कौन था ? केवल मात्र एक मिान् प्रशान्त अवस्था, परम शाक्तन्तस्वरूप, परम आनन्दस्वरूप, परम ज्ञानस्वरूप एवं प्रिंि प्रकाशमय अवस्था। इसी शाक्तन्त, आनन्द, प्रकाश को िम भगवान् किते िैं। अपनी अपनी भाषा में कोई एकओंकार सतनाम, गॉि, अल्लाि, मसीि, हनवाथण, िोवा आहद किते िैं। उसका सबसे उहित नाम, उहित पररभाषा ै-अहनवथिनीय, अवणथनीय। लेहकन हिन्होंने इनका अनुभव हकया ै उन्होंने इसे परमानन्द, परम शाक्तन्तस्वरूप, परमज्ञानस्वरूप पाया ै। यिी आपका उत्पहत्त स्थान ै और विीं ंाकर पहुाँिना ै।

वि केवल मात्र आपका आहद उत्पहत्त स्थान मात्र निीं ंै, अक्तन्तम लक्ष्य मात्र निीं ंै बक्तल्क अव्यि, सूक्ष्माहतसूक्ष्म आन्तररक आधार ै। 'वि' ै, इसहलए आप भी िैं, यहद 'वि' निीं ंतो आपका रिना भी सम्भव निीं ं ै। इसहलए वि आपका आहद, मध्य, और अन्त ै, यि सोिो और हविार करो। वतथमान में आपके अन्दर सूक्ष्म आधार के रूप में परम शाक्तन्त, हदव्यानन्द, ज्ञान का प्रकाश भरा हुआ ै। हफर आप इधर-उधर क्यों ंभटक रि ो ? उसको अन्दर खोि करके प्राप्त करना ै। इस आन्तररक खोि को ी साधना, भिन, अभ्यास और योग किते ैं। सभी धमों की आन्तररक खोि का यि सूक्ष्म माहमथक स्वरूप ै।

धमथ के बाह्य स्वरूप में हभन्नता ि ै। देश हवदेश में अलग-अलग धमथ ि ैं और उनके उत्पहत्त स्थान भी अलग-अलग ि ैं। प्रदेश के वातावरण, पयाथवरण में ि ो वसुतु उपलब्ध ि ोती ि ै, उसी को पूिा की सामग्री बना लेते ि ैं। रेहगस्तान में ि लाभाव के कारण यि हनयम निीं ं बनाया ि ै हक तुम्हें स्नान करके ि ी पूिा प्राथथना करनी ि ै। ििााँ पर गंगा, यमुना नदी बि रिी ि ै, विााँ का हनयम ि ै हक हबना स्नान हकये पूिा अिथना निीं ं करनी ि ै। सभी धमों के बाह्य

स्वरूपों ं में हभन्नता अहनवायथ ि ै, यि ििसि स्वतिः हसि ि ै, इसको कोई भी देख समझ सकता ि ै।

परनुतु सभी धमथ, िीिब मानव एवं भगवान् के आध्यात्त्मक सूक्ष्म सम्बन्ध के बारे में एक ि ी बात किते िैं। प्रतेयेक ि ीवात्मा उसी से आया ि ै, उसी में रिता ि ै और अन्त में उसी में ि ाकर हमलता ि ै। यिााँ पर केवल दो हदन के मुसाहफर ि ैं। पहथक बनकर आये ि ैं, एक ि ी मंहिल पर पहुाँिना ि ै तो रासेते में झगडा क्यों ं करना ि ै? एक दूसरे से हमल ि ुलकर रिने तथा परस्पर सियोग करने से यात्रा सुगम ि ो ि ाती ि ै। ििााँ पहुाँिना ि ै, आसानी से पहुाँि ि ाते ि ैं। बीि में झगडा हकया तो यात्रा समाप्त ि ो ि ायेगी । अपने हनि धाम तक निीं ं पहुाँि पायेंगे, यि आत्म वंिना ि ै। ि म कदाहप शात्तन्त, आनन्द और ि ीवन की सफलता प्राप्त निीं ं कर पायेंगे। सुन्दर से सुन्दर, मीठे से मीठे, अद्‌भुत से अद्‌भुत अनुभव को छोडकर, मुाँि कडवा करके ि मेशा के हलए दुिःख अशात्तन्त में रिकर रोते ि ी रिेंगे। प्रािीन युग से प्राप्त ज्ञान मानव के आध्यात्त्मक एकता के अनुभव को बताता ि ै। शारीररक दृहष्ट से अलग ि ैं हकनुतु आध्यात्त्मक तत्त्व सबमें एक ि ी ि ै। ि ीव हवज्ञान भी बताता ि ै हक सबमें खून एक ि ी तरीके का ि ोता ि ै। इसी प्रकार ि मारे आध्यात्त्मक वैज्ञाहनक मिहषथ हसि मिापुरुषों ं ने अनुभव करके तात्त्त्वक, आध्यात्त्मक एकता को बताया ि ै।

इसहलए भारतवषथ की संसूकृहत में एकता के आधार पर आदशथ ि ीवन को हद्वतीय ऐश्वयथ बताया ि ै। सब इन्सान सबके सुख के हलए अपने ि ीवन को बनाएं। तुम अपने वासेते दुिःख निीं ं िाि ाते ि ो तो दूसरों ं को दुिःख मत दो। तुम अपने हलए सुख आराम िाि ाते ि ो तो अपने कमथ एवं व्यविार से दूसरों ं को सुख आराम देने की ि ेष्टा करो, ऐसा मनु ने किा ि ै—'आत्मनिः प्रहतकूलाहन परेषां न समािरेत्' ि ो ि मारे हलए अनुहित ि ै, अच्छा निीं ं ि ै वैसा दूसरों ं के हलए कभी निीं ं करना ि ाहिए। व्यास भगवान् किते ि ैं हक केवल दो बातों ं को बताने के हलए मैंने अठारि पुराण हलखे ि ैं । वे क्या ि ैं :-

अष्टादशपुिाणेषु व्यासस्य विनद्वयम् ।
पिोपकािाय पुण्याय पापाय पिपीडनम् ।।

परोपकार करना पुण्य ि ै और हकसी को पीडा पहुाँिाना, दूसरों ं का अहित करना पाप ि ै। सबके अन्दर वैसा ि ी भगवान् बैठा ि ै ि ैसे तुम्हारे अन्दर बैठा ि ै।

तृतीय ऐश्वयथ में ि मारे व्यविार और आिरण के हलए तीन तत्त्व बताये ि ैं—सत्य, अहिंसा, पहवत्रता । झूठ कपट करके आपको कोई धोखा दे, ऐसा आप निीं ं िाि ाते ि ैं। इसहलए आपको अपने व्यविार में सदैव सत्य का िी आिरण करना ि ाहिए। अपने साथ ि ाहन, हिंसात्मक व्यविार निीं ं िाि ाते ि ैं, अपनी रक्षा िाि ाते ि ैं तो दूसरों ं के साथ हिंसा करने का ि में कोई अहधकार निीं ं ि ै। असभ्य, अपहवत्र व्यविार अपने और अपने पररवार के हलए कोई निीं ं िाि ाता ि ै, सभी असभ्य एवं अपहवत्र व्यविार को बुरा मानते ि ैं। इसहलए ि मारे ि ीवन में काया, वािा, मनसा पहवत्रता को अपनाकर के सबके साथ पहवत्र आिरण एवं व्यविार हकया ि ाना ि ाहिए। इस प्रकार ि मारे व्यविार में सदैव सत्यपरायणता, अहिंसात्मकता एवं काया, वािा, मनसा पहवत्र आिरण ि ोना ि ाहिए।

िम भारतवाहसयों ं का परम सौभाग्य एवं गौरव ि ै हक ि मने अपने पूवथिों ं से ऋहष-मुहन, ज्ञानी, तत्त्ववेत्ता मिापुरुषों ं से अमूल्य अतुल्य ज्ञान के ऐश्वयथ को प्राप्त हकया ि ै। ये पूरा का पूरा ऐश्वयथ आपके अन्दर ि ै, क्योंहक आप परमहपता परमात्मा से हभन्न निीं ं ि ैं, उनके ि ी हदव्य अंश ि ैं। आपके अन्दर अनन्त पहवत्रता, अनन्त सत्यता, अनन्त

दया और प्र्रेम हनहित िै। इसके हवकास के हलए आपको प्रयत्न करना िै, यिी परम साधना िै, सच्चा िीवन िै। आप हदव्य आत्मस्वरूप िैं इसहलए आपका िीवन भी अत्यन्त हदव्य िोना िाहिए। अपनी तरफ से मैंने कुछ निीं ंहदया िै िो आपका िै— आपको हदया िै। क्योंहंक इस ज्ञान भण्डार के ऊपर आपका िन्म हसि अहधकार िै, इसको अपना कर धन्य बन िाइये। इन तीन ऐश्वयों से आपका िीवन सम्पन्न िो, परम हपता परमात्मा के िरणों ंमें मिारी यिी प्राथथना िै। िरर ॐ तत् सत् ।

५

रि क्षण आप भगवान् के साहन्नध्य में िैं

(सांगली (मिाराष्टर में) २४ ११ ८४ को हदया गया प्रविन)

उज्ज्वल आत्मस्वरूप, परमहपता परमात्मा की हदव्य अमर सन्तान!

कभी-कभी मानव के समक्ष ऐसी पररक्तस्थहतयााँ उपक्तस्थत िो िाती िैं। हिनसे वि असनुतुष्ट, अतृप्त रिता िै। इसी आन्तररक भाव के कारण इन पररक्तस्थहतयों ंके हलए वि दूसरों ंके ऊपर दोषारोपण करता िै, अपने भाग्य को कोसता िै। क्या भगवान् िमें भूल गये िैं? इस प्रकार भगवान् से हशकायत करता िै। हकनुतु यहद नकारात्मक भाव की तरफ दृहष्ट निीं ंरखते हुए, उन्हीं ंपररक्तस्थहतयों ंमें भगवान् ने िमें हकतना दे हदया िै, उनके आशीवाथद, उनकी कृपा की तरफ सकारात्मक दृहष्ट रखकर तुलना करें तो िमें बहुत कुछ िीिें हमल िायेंगी। खास कर भारतीय सन्तान िोने के कारण आपके िीवन में अतुल्य सम्पहत्त, ऐश्वयथ देखने में आयेगा। असन्तोष, अतृक्तप्त निीं ं रिेगी, बक्तल्क भगवान् को धन्यवाद देते हुए आभार प्रकट करेंगे, 'िे प्रभो! तेरे हलए अनन्त धन्यवाद ! मेरे िैसे व्यक्ति के हलए हकतना कुछ दे हदया िै, इस ऋण को हकस प्रकार से अदा करूाँ?' इस प्रकार से सकारात्मक भावना हृदय में आ िायेगी।

प्रपंिमें िब िीवात्मा शरीर धारण करके मानव बनकर आता िै, तब दुिःख, कष्ट, तापत्रय अहनवायथ िैं क्योंहक प्रपंिका स्वरूप िी ऐसा िै, स्वभाव िी ऐसा िै। यि प्रपंि दुिःखमय, अपूणथ, देश काल में सीहमत िै। यिााँ कोई भी वसुतु अनाहद अनन्त निीं ंिै, हमहश्रत िगत् िै, सबकी उत्पहत्त और हवलय िै। संसार का स्वरूप िी द्वन्द्वात्मक िै। हदन िै तो रात भी िै, ठंि िै तो गमी भी िै, आरोग्य के साथ रोग भी िै, युवावस्था के साथ वृिावस्था भी िै, इसी प्रकार सम्पहत्त-हवपहत्त, लाभ–िाहन, िय-पराािय, संयोग-हवयोग, िन्म-मृतुयु 'िातस्यहिधुर्वोमृतुयुिः' अथाथत् हवपरीत तत्त्व प्रत्येक के साथ िुडा रिता िै, इसको द्वन्द्व किते िैं। द्वन्द्वों ंसे बने इस िगत् में हमहश्रत अनुभव अहनवायथ िैं। इस िगत्-प्रपंिको आप निीं ंबदल सकते िैं। आपके आने से पिले भी यि था । तुम प्रश्न निीं ंकर सकते िो हक तुम ऐसे क्यों ंिो? प्रपंि किेगा, 'तुम पूछने वाले कौन िो ? िब तुम निीं ंथे, तब भी मैं था, तुम िले िाओगे तब भी मैं रहूाँगा। तुम सब पहथक के रूप में आते–िाते रिते िो, मैं िैसा हूाँ उसे स्वीकार कर लो, अन्यथा तुम िा सकते िो,' प्रपंि ऐसा िी किेगा क्योंहक तुम्हारे रिने न रिने से उसे कोई अन्तर निीं ंपडेगा।

लेहकन िााँ, आप अपने आपको, अपने दृहष्टकोण को बदल सकते िैं। दुिःख-शोक और संकट में भी आपको बहुत सारी सकारात्मक िीिें हमल िायेंगी। िर िीि का कुछ न कुछ उपयोग िै। िमें अपने िीवन के मित्त्वपूणथ लक्ष्य को ध्यान करके आत्म हवकास के कायथ में लग िाना िाहिए, हिससे प्रपंि का अक्तस्तत्व एवं पररक्तस्थहतयााँ गौण बन िायें और उनका वैसा प्रभाव िमारे ऊपर निीं ंरिे िैसा पूवथ में था।

िमारा भारतीय वैहदक साहित्य बहुत समृि एवं वैभवशाली िै। इहतिास में हकसी अमुक समय में मानव का िन्म लेकर हकसी एक व्यक्ति के उपदेश के आधार पर बना हुआ िमारा यि धमथ निीं ंिै। इहतिास से पूवथ आयी हुई िमारी िीवन प्रणाली का भी समय हनधाथररत निीं ंकर सकते िैं। िबहक अन्य राष्टरों ंके िनसमुदायों ंमें उनके पूवथ इहतिास की पृष्ठभूहम में िम ऐसा निीं ंपाते िैं। मिोम्मद पैगम्बर के पूवथ इस्लाम धमथ निीं ंथा, बुि भगवान् के पूवथ बौि धमथ निीं ंथा, िरथुस्त्र के पूवथ पारसी धमथ निीं ंथा, ईसा मसीि के पूवथ ईसाई मत निीं ंथा और

मिोज के पूवथ यहूदी धमथ निीं ंथा। यहूहदयों ंकी िीवन प्रणाली भोगवादी थी धमथ-अधमथ, ठीक-गलत का उनके अन्दर हविार निीं ंथा, उनमें नैहतकता निीं ंथी। इन बातों ंसे दुिःखी िोकर मिोज ने युवावस्था में ब्रह्माण्ड के अहधपहत आहुरमजदा की उपासना की। उनें् भगवान् का आदेश प्राप्त हुआ, 'िाओ! इन भोगवाहदयों ंको मेरा आदेश सुनाओ' और उन्होंनें दस सूत्र हदये। उस समय यहूदी धमथ की उत्पहत्त हुई। िैन धमथ को मिावीर से मानते ैं, हकनुतु इससे पिले ऋषभदेव, हिनें् आहदनाथ किते थे इत्याहद २३ तीथंकर िो िुके थे। मिावीर िी बुि भगवान् के समकालीन मिापुरुष थे। िम देखते िैं हक हितने भी धमथ िैं-उनके पीछे कोई हवशेष व्यक्ति िै, लेहकन भारतवषथ के सत्य सनातन वैहदक धमथ का मूल आधार कोई व्यक्ति निीं ंिै, यि अनाहद काल से िै।

वैहदक धमथ में प्रािीन काल के उतूकृष्ट ब्रह्मज्ञानी, तत्त्ववेता मिापुरुषों ंकी अपरोक्ष अनुभूहत के आधार पर उस 'परात्पर तत्त्व' का हवसूतृत ज्ञान हदया गया िै, यि अनुभव हसि ज्ञान िै। यि तत्त्व वाणी, हविार एवं बुक्ति से परे ैं, अदृश्य, अत्यन्त सूक्ष्माहतसूक्ष्म िै। साक्षात्कार करके उस तत्त्व के हवषय में मिापुरुषों ंने मानव भाषा में िो ज्ञान प्रदान हकया िै, उसे वेद किते िैं। वेद कब रिे गये और कौन उनका रिहयता था–िम िानते निीं ंिैं। इस ब्रह्महवद्या का प्रहतपादन वेद के हिस अहत उच्च हशरोभाग में िै, उसी को िम उपहनषद् किते िैं। वेद का ज्ञान, वैहदक धमथ का आधार िै। प्रपंि और पारमाहथथक–िगत् सम्बन्धी ज्ञान तथा उनके हनमाथता के हवषय में ज्ञान, इन दोनों ंसे संयुि िमारा वैहदक धमथ िै। िम वैहदक संसूकृहत की सन्तान िैं, िम ऋहषयों ंके बालक िैं। अपनी कुल परम्परा का पररिय देते हुए िम किते िैं हक शांहिल्य गोत्र, भरद्विा गोत्र, कश्यप गोत्र अथाथत् हकसी प्रािीन ऋहष से अपना सम्बन्ध बताते िैं; उसी का अनुसरण करते िैं।

ैसा हक िमने पिले किा हक कभी-कभी मानव के समक्ष ऐसी पररक्तस्थहतयााँ उपक्तस्थत िो िाती िैं हिनसे वि असनुतुष्ट, अतृप्त रिता िै। क्या इस द्वन्द्व से बने अपूणथ संसार में, अतृक्तप्तकर पररक्तस्थहतयों ंकी समाक्तप्त िो सकती िै? दुिःख, शोक, हिन्ता, संकट इत्याहद के कष्टदायक िो अनुभव िैं, क्या उनसे िम मुि िोकर शोकरहित आनन्दमय अवस्था को प्राप्त कर सकते िैं? क्या कोई ऐसी अनुभूहत िै िािााँ केवल शाक्तन्त और आनन्द िै । ये प्रश्न मिारे सामने आते िैं। सनातन धमथ स्पष्ट शब्दों ंमें घोहषत करता िै, 'िााँ, हबलुकुल िै । सत्यमेव िै। एक ऐसा अनुभव ैं हिसमें सवथ दुिःखों ंकी हनवृहत्त साध्य िै। सदा के हलए शोक, हिन्ता समाप्त िो िाते िैं, नामो-हनशान निीं ंरिता ै।' वैसे तो ऐसी सवथ दुिःख हनवृहत्त अवस्था का आप रिी हनिा में अनुभव करते िैं । दो–िार -छिः घंटे के हलए िब मि सुषुक्तप्त अवस्था में पहुाँि िाते िैं, उस समय कोई भी तकलीफ निीं ंिै। मरीि रोग को भूल िाता िै, भूखा, भूखे पेट सोया तो भूख को भूल िाता िै, भयग्रस्त आदमी भय को भूल िाता िै, सबकी समस्याएाँ ना के बराबर िो िाती िैं। परनुतु यि अनुभव तात्काहलक िै, िाग्रहत में आने पर समस्याएाँ िैसी की तैसी रि िाती िैं, हनिा में केवल उनकी अनुपक्तस्थहत का भान िोता िै। इस अवस्था में दूसरा दोष यि िै हक यि नकारात्मक अवस्था िै । आत्यक्तन्तक सुख एवं अवणथनीय आनन्द का अनुभव यिााँ निीं ंिोता िै, यि सकारात्मक अनुभूहत निीं ंिै।

परनुतु उस मिान् अपरोक्ष अनुभूहत अवस्था में सवथ दुिःख हनवृहत्त मात्र निीं ंिै, परमानन्द की प्राक्तप्त भी िै। व्यक्ति सदा के हलए तृप्त िो िाता िै, कोई इच्छााि–िाना निीं ंरिती, आप्त-काम िो िाता िै। उपहनषद् स्पष्ट शब्दों ंमें घोहषत करता िै, 'िे मानव ! उठो, प्रपंि में आकर तापत्रयग्रस्त िोकर रिना तुम्हारे हलए अहनवायथ निीं ं ैं। इसकी समाक्तप्त िो सकती िै। ऐसी अद्भुत अनुभूहत पर तुम्हारा िन्म हसि अहधकार िै, यिी िीवन का परम लक्ष्य िै, इसको प्राप्त करने की क्षमता तुम्हारे अन्दर हनहित िै। िे मानव ! तुम हदव्य अिर अमर आत्मस्वरूप िो! मिान् अनुभूहत, ब्रह्मज्ञान, कैवल्य मोक्ष साम्राज्य का आनन्दमय अनुभव प्राप्त करने के हलए भगवान् ने मनुष्यत्व का अमूल्य उपिार हदया िै, हविार शक्ति दी िै।'

यि शरीर यातनापूणथ िै, व्याहध मक्तन्दर िै। हकनुतु दूसरे दृहष्टकोण से मयाथदा पुरुषोत्तम भगवान् श्री राम अपने मुखारहवन्द से हदव्य वाणी में किते िैं हक यि शरीर 'साधन-धाम और मोक्ष का द्वार' िै। आप सत्संग में बैठकर िमको सुन रिे िैं, यि आपका िीरे मोती िैसा अमूल्य ऐश्वयथ िै। मनुष्यत्व का मिान् लक्ष्य 'हदव्य ज्ञान,

आत्म ज्ञान' की प्राक्तप्त के हलए प्रयोग करना िाहिए। मैं कौन हूँ? किाँ से आया हूँ? यिाँ पर मैं क्यों ◌ं हूँ? इसका हविार करना िाहिए। िो मनुष्यत्व को प्राप्त करके हविार शक्ति का ठीक प्रकार से प्रयोग निीं ◌ं करता िै, परम ज्ञान, ब्रह्म ज्ञान, आत्मज्ञान की क्षमता को रखते हुए भी बुक्ति का प्रयोग निीं ◌ं करता िै वि अज्ञान में, अहवद्या में, अन्धकार में िी अपना िीवन हबताता िै, ऐसा व्यक्ति आकृहत में तो मानव िै, लेहकन वास्तव में वि पशु िी िै। पशुओं ◌ं का ज्ञानशून्य िीवन िै तथा मनुष्य और पशुओं ◌ं में अन्तर हदखाने वाला तत्त्व ज्ञान िी िै। यहद सच्चा मानव
बनना िै तो हविारशील और हववेकी बन कर, सम्यक् बुक्ति का पदे-पदे प्रयोग करते हुए अपनी िीवन धारा को हदव्य ज्ञान की ओर बिाना िाहिए। अपनी भारतीय धमथ-संस्कृहत की यि हवशेषता िै हक ज्ञान से उसकी उत्पहत्त िोती िै और ब्रह्मज्ञान में िी उसकी समाक्तप्त िोती िै। मध्य में भी ज्ञान के आधार पर िीवन को बनाना िै । अतिः शुरू में भी, बीि में भी, और अन्त में भी ज्ञान। ज्ञान से िी ओत-प्रोत देश की संस्कृहत एवं िीवन प्रणाली िै। ऋहषयों ◌ं ने प्राप्त ज्ञान के ऐश्वयथ को वैसा का वैसा बनाये रखा। अपने साथ लेकर निीं ◌ं गये, गूढ़ और गुप्त भी बना कर निीं ◌ं रखा। वेद नाम से अंहकत ज्ञान सबके हलए िै। इसमें एक पूवाथिथ िै, एक उत्तराथि िै। पूवाथिथ प्रपंि के हवषय में बताता िै, कमथकाण्ड का हनरूपण करता िै। अक्तन्तम भाग में ज्ञानकाण्ड का हनरूपण िै। इसमें आपके सच्चे हदव्य आत्म स्वरूप, अमर तत्त्व के बारे में बताया िै। ब्रह्म तत्त्व की प्राक्तप्त कैसे िो-इसका मागथ दशथन हदया िै।
ब्रह्म हवद्या िी सवथत्र समत्व का दशथन कराती िै, इससे अज्ञान की ग्रक्तन्थयाँ कटती िैं तथा हित्त अन्तमुथखी िोता िै। ब्रह्म हवद्या से िी हमथ्या अनुभूहत का हवनाश और परम सत्य की उपलक्तब्ध िोती िै।
मुख्य एक सौ बारि उपहनषद् प्रहसि िैं, लेहकन आिायों ने अहधकतर दस-बारि उपहनषदों ◌ं पर भाष्य हलखें िैं। इस ज्ञान का अध्ययन करके, हविार करके, ज्ञान में बताये हुए अभ्यासों ◌ं को अपनाकर, अपने िीवन में प्रयोग करके िम धन्य बन िायेंगे। अपरोक्ष अनुभूहत, मोक्ष पदवी मरणोत्तर अवस्था में प्राप्त करने की पदवी निीं ◌ं िै, बक्तल्क अभी, इसी िन्म में और इसी समय में िीवनुमुक्ति का अनुभव प्राप्त करना िाहिए।

भारतवषथ का सामाहिक इहतिास, रािनैहतक इहतिास, आहथथक इहतिास आहद बाह्य इहतिास िैं। लेहकन मिारा सच्चा, वास्तहवक इहतिास, आध्याक्तत्मक इहतिास िै। इसका िम हितना गिरा हनरीक्षण करेंगे, एक अद्भुत बात को िम पायेंगे। भारतवषथ के कोने-कोने में पूवथ-पहश्चम, उत्तर-दहक्षण, मध्य प्रदेश प्रत्येक राष्टरीय क्षेत्र की िर पीढ़ी में हसि एवं िीवनुमुि पुरुष हुए िैं। इसीहलए भारतवषथ को पहवत्र और पुनीत देश िी निीं ◌ं किते िैं, देवता भी किते िैं। मिहषथ अरहवन्द घोष ने भारतवषथ को साक्षात् भगवदीय परा शक्ति के िी स्वरूप में पाया व अनुभव हकया। मिहषथ रहवन्द्रनाथ ठाकुर, बंहकम िन्द्र िटिी, हववेकानन्द िी, स्वामी रामतीथथ िी आहद अन्य मिापुरुषों ◌ं ने भारत को एक राष्टर के रूप में िी निीं ◌ं देखा, बक्तल्क मिान् शक्ति के रूप में देखा। दहक्षण भारत के तहमलनािु में 'भारती' नामक एक मिान् अद्भुत कहव हुए िैं। भारत परा शक्ति का प्रकट स्वरूप िै, देवी, देवता समझकर तहमल, िहवड भाषा में उन्होंने बहुत सारी कहवताएँ रिी िैं। भारतीय समाि एवं इहतिास ने अटूट परम्परा, अखण्ड धारा के रूप में सिीव सहिय आध्याक्तत्मकता को बनाये रखा। अपरोक्ष अनुभूहत की हदव्य ज्योहत को वैसा का वैसा उज्ज्वल बनाये रखा। ऐसे सौभाग्यशाली हदव्य समाि के िम सदस्य िैं, प्रिा िैं। िीवनुमुि अवस्था को प्राप्त करना प्रत्येक मानव के हलए िन्म हसि अहधकार िै। लेहकन हवशेषकर भारतीयों ◌ं के हलए वेदान्त दशथन स्पष्ट रूप से किता िै आप हिस अवस्था में अपने आप को पा रिे िैं, यि आपकी वास्तहवक अवस्था निीं ◌ं िै, वैषम्य अवस्था िै।

शाक्तन्त और आनन्द आपकी सिि अवस्था िै। वेदान्त दशथन अनुभव के आधार पर घोहषत करता िै, 'िे अमृतस्य पुत्रािः ! आपके हलए इस प्रपंि में आकर के दुिःखमय िीवन व्यतीत करना अहनवायथ निीं ◌ं िै, अनावश्यक िै। आप िािें तो उहित पुरुषाथथ करके अभी इसी समय मुि िो सकते िैं। िमने रास्ता बताया िै अभ्यास करो।' ऐसी िेतावनी देकर िाग्रत हकया िै-

उचत्ष्ठर् ! जाग्रर् ! प्राप्यविाचिबोधर् ।

अथाथत् बोध को प्राप्त करो िैसा तुम्हारे पूवथिों ंने प्राप्त हकया िै। आिकल का आधुहनक हवज्ञान, िगत् के स्थूल हवषयों ंएवं स्थूल शक्तियों ंको अपने वश में करके उनसे काम लेने-िैसे पानी से कैसे काम लेना, िवा से कैसे काम लेना, हबिली से कैसे काम लेना-का सूक्ष्म हवज्ञान, तकनीकी हवज्ञान बताता िै। इसी प्रकार अदृश्य आत्मतत्त्व को पििानने की हवद्या, इस मिान् अनुभूहत, हदव्य आनन्द, परम शाक्तन्त, सदा के हलए तापत्रय से मुक्ति, अमर पदवी को प्राप्त करके सदा के हलए हनभथय और आिाद अवस्था की प्राक्तप्त के हलए ऋहषयों ंद्वारा िमें हियात्मक मागथ दशथन हदया गया, शास्त्र एवं हवज्ञान हदया गया। आन्तररक िगत् के सूक्ष्म क्षेत्र के इस हवज्ञान को िम 'साइंस ऑफ दी सेल्फ' आत्महवद्या शास्त्र और हवज्ञान किते िैं।

दूसरा अमूल्य ऐश्वयथ एवं सम्पहत्त, 'योग शास्त्र' िैं। उन्ोंनें योग शास्त्रों ंको रि और िमबि रीहत से उस परम तत्त्व की प्राक्तप्त के हलए क्या-क्या साधना करनी िाहिए, उसको स्पष्ट रूप से िमारे सामने रखा। िार प्रकार के योग मागथ को बताया िै। पिला मागथ िै-उस परात्पर तत्व का ज्ञान प्राप्त करना । इससे यिीं ंपर इसी धरती पर रिकर मानव अमर बन िाता िै। मृतुयु का भय सदा के हलए हमट िाता िै। उस मिान् तत्त्व के ऊपर सदा हविार करना िाहिए। वि मिान् तत्त्व क्या िै? उसका स्वरूप क्या िै? उसकी प्राक्तप्त के हलए क्या सामग्री िै ? इत्याहद बातों ंका वणथन करते हुए एक मिान् तत्त्ववेता ऋहष हिसको िम हदव्य अंशावतार कृष्णद्वैपायन किते िैं, ने ब्रह्म सूत्र में हविार मागथ अथाथत् ज्ञान योग का हनरूपण हकया गया िै।

वास्तव में, पुरातन काल से आये हुए इस ज्ञान को अपना करके, मनन करके, अपने िीवन में उतार करके, अभ्यास करके िर एक पीढ़ी के ज्ञानी गुरुओं ंने हशष्यों ंको प्रदान हकया और इस प्रकार पीढ़ी दर पीढ़ी परम्परा में मौक्तखक रूप से इस ज्ञान को अटूट, अकुषुण्ण बनाए रखा। यि ज्ञान हलक्तखत रूप में निीं ंथा लेहकन िब वेदव्यास भगवान् वादरायण मिहषथ ने अपनी ज्ञान दृहष्ट से देखा हक अब युग पररवतथन िोने वाला िै और एक समय ऐसा आयेगा िब मानव की धुरुव सूमृहत घट िायेगी। मानव दुबथल, अल्पायु िो िायेगा, मन हवहक्षप्त िो िायेगा। उनके अंदर इतनी शक्ति निीं ंरि िायेगी हक वि इस मौक्तखक ज्ञान को ग्रिण करके दूसरी पीढ़ी को दे सके। इसहलए उन्ोंनें वैहदक ज्ञान को हलक्तखत रूप दे हदया। उन्ोंनें इस ज्ञान को िार भागों ंमें हवभाहित हकया। इसी कारण से बादरायण मिहषथ को वेदव्यास भी किते िैं।

हकसी श्रेष्ठ विा िब कोई वेद की व्याख्या सुनता िै तो किता िै हक इतना स्पष्ट रूप से समझाया िै, ब्रह्म क्या िै मुझे समझ में आ गया िै। ऐसी कल्पना मन में आ िाती िै, लेहकन ऐसा निीं ंिोता िै। श्रोता ने गुरु अथवा आिायथ के मुख से िो वाताथ सुनी िै, उसका केवल भाषाथथ समझा िै। यि समझ लेना मुक्तिल बात निीं ंिै लेहकन सूक्ष्माहतसूक्ष्म को समझना कहठन िै। िैसे अंकगहणत, बीिगहणत को समझने के हलए सूक्ष्म बुक्ति िाहिए। ऐसे िी वेदान्त के हवषय में कोई आिायथ िमें बताये तो उनके भाषा के शब्दाथथ को समझ लेना साध्य िै लेहकन उसके माहमथक सूक्ष्म तत्त्वाथथ को िानना सुलभ साध्य निीं ंिै।

हिस बात को एक बार सुन हलया, उस पर सौ बार मनन करना िाहिए। मनन करते-करते उसके सूक्ष्म माहमथक आन्तररक अथथ, तात्त्त्वक अथथ का तुम्हें भान िो िायेगा। एक बार िब अच्छी तरि से ग्रिण कर हलया तो वि तुम्हारी िेतना की गिराई तक पहुँि िायेगा। तब हनिःशब्द िोकर सब बातों ंको छोडकर उस पर ध्यान लगाना। श्रवण-मनन-हनहदध्यासन अथाथत् दीघथ ध्यान द्वारा आत्म-हवद्या की प्राक्तप्त-यि ज्ञान योग की साधना िै। इस आत्म-हवद्या के हलए हिज्ञासु हकसी आिायथ के पास पहुँिकरके किता था, मैं आपका हशष्य बनना िािता हूँ। वेद-वेदान्त में परात्पर तत्त्व का सूक्ष्माहतसूक्ष्म वणथन हकया गया िै, उसको मैं आपसे सीखना िािता हूँ। इस प्रकार ज्ञान योग हवज्ञान की एक पिहत थी। आिायथ िी किते थे हक इस सूक्ष्माहतसूक्ष्म तत्त्व को श्रवण करने के हलए अपने आप को योग्य अहधकारी बनाओ। अहधकारी बनने के हलए तुम्हें साधनितुष्टय सम्पन्न बनना िोगा । तुम्हारे अन्दर

हववेक िोना िाहिए। हनत्य-अहनत्य, शाश्वत-अशाश्वत, आत्मा-अनात्मा के बीि भेद की पििान करना िी हववेक िै। िी अहनत्य को िी हनत्य समझे, दृश्य को िी सत्य समझे तो भला िै वि आत्मज्ञान को कैसे प्राप्त करेगा ?

हववेक के द्वारा साधक समझता िै, "अरे ! यि दृश्य िगत् केवल क्षहणक िै, इसमें कोई सत्ता निीं ंिै नाशवान िै। ऐसा िानने के बाद प्रपंच के बाह्य पदार्थों से उसकी ममता िट िाती िै, उनकी कोई मूल्यता निीं ं रिती िै। मैं केवल हनत्य-शाश्वत अमर पररपूणथ तत्त्व को िािता हूँ। उसे प्राप्त करके सदा के हलए तृप्त और सन्तुष्ट िोना िािता हूँ। अन्य तत्त्व के हलए मेरे मन में आस्था निीं ंिै। हववेक के द्वारा उसमें वैराग्य उत्पन्न िो गया िै। वैराग्य के साथ-साथ इच्छा-तृष्णा का त्याग करके मन में शान्त वृहत्त बन गई िै। बाह्य पदार्थों से िमें सुख हमलेगा, इस भ्राक्तन्त से छुटकारा िो िाता िै। मन अपने वश में िो िाता िै, इक्तन्द्रयाँ इसमें बाधा निीं ंदेती िैं इसको 'दम' किते िैं। वासनाओं ंके सतत उन्मूलन के द्वारा मन की शाक्तन्त प्राप्त = िोती िै हिसे 'शम' किते िैं। उपरहत आत्मा का अन्तमुथख िोना िै। इसमें मन हवषय भोगों ंसे मुड िाता िै। हतहतकुषु व्यक्ति कष्ट अपमान, सदी-गमी को सिन करता िै, सारी व्यथाओं ंसे मुि रिता िै। ब्रह्म के अक्तस्तत्व, गुरु, शास्त्र, अपनी आत्मा में अहविल हवश्वास िी श्रिा िै। मन की एकाग्रता िी समाधान िै। शम, दम, उपरहत, हतहतक्षा, श्रिा, समाधान-इस षट्सम्पहत्त को अपनाना िाहिए। िौथा िै-मोक्ष के हलए तीव्र आकांक्षा। मैं इस बिावस्था में निीं ंरिना िािता हूँ। यि शरीर मेरे हलए कारागार िै, बन्दीगृि िै। अपने स्वरूप को िानकर सदा के हलए देश काल से परे मुि अवस्था में पहुँिना िािता हूँ। हववेक, वैराग्य, षद्सम्पहत्त, मुमुकुषुत्व साधन ितुष्टय सम्पन्न हिज्ञासुओं ंको िी श्रोहत्रय ब्रह्महनष्ठ आिायथ ब्रह्मज्ञान का उपदेश देते िैं। श्रवण मनन हनहदध्यासन िी मोक्ष का मागथ िै और आत्म ज्ञान को प्राप्त करने का रास्ता िै।

दूसरा मागथ िै-भक्ति का । अहधकांश लोगों ंकी प्रकृहत भाव प्रधान िै, बुक्ति की कसरत निीं ंकरना िािते िैं। उनमें िसि िी प्रेम-स्नेि का भाव रिता िै। अनुभूहत के ऊपर इनका भी िन्महसि अहधकार िै ये लोग इसे कैसे प्राप्त करें। हिस प्रेमभाव द्वारा तुम प्रपंच के ऊपर आसि िोकर, मोि माया में फंसकर ममता-आसक्ति में बि हुए िो, उसी भाव की हदशा पररवहतथत करके परात्पर तत्त्व के ऊपर लगा दो। भगवान् की भक्ति एवं भिन से िी मोक्ष की प्राक्तप्त िो िायेगी। इसके हलए नारद भक्ति सूत्र शांहिल्य भक्ति सूत्र िै, इनका अध्ययन करना िाहिए। गूढ़ात्मक आन्तररक भाव, प्रेम और भक्ति के द्वारा भगवद् प्राक्तप्त एवं मुक्ति। भक्ति सूत्र अहत संहक्षप्त िैं और संस्कृत भाषा में िैं। इनको समझने के हलए व्याख्या की िरूरत पडती िै या हकसी आिायथ के पास िाकर पढ़ना पडता िै। यि साधारण िनता के हलए दुलथभता से प्राप्य िै। िमारे आध्याक्तत्मक इहतिास में पीढ़ी दर पीढ़ी कई सन्त मिापुरुष मिात्मा आये िैं िो भक्ति मागथ के रिस्यों ंको अपनी प्रान्तीय भाषा में अभंग के द्वारा, भिनों ंके द्वारा, कहवता द्वारा देकर गये िैं तथा हिन्होंनें अपनी सरल रिनाओं ंद्वारा भक्ति मागथ पर प्रकाश िाला िै। भक्ति मागथ का बहुत बडा पुनरोत्थान सन्तों ंभिों ंके द्वारा हुआ िै।

अठारि पुराणों ंमें भागवत मिापुराण ने भक्ति मागथ के हलए हवशेष रूप से आशीवाथहदत हकया िै। नवधा भक्ति का वणथन हकया गया िै। भगवान् की महिमा, गुणगान, लीला का श्रवण करते िैं। हिस हकसी व्यक्ति का गुणगान यश सुनते िैं तो उनके प्रहत िमारा स्नेि, आदर-सत्कार का भाव आता िै, आकषथण बढ़ता िै। अभी तक लीला कथा का श्रवण हकया िै, अब कीतथन करो, स्मरण करते िाओ। उनको अपने सामने साकार सगुणस्वरूप में कक्तल्पत करके मूहतथ के द्वारा हित्र के द्वारा उपासना अिथना, वन्दना, पाद सेवन करो। षोिशोपिार पूिा करते िैं लेहकन भगवान् मूहतथ तक सीहमत निीं ंिैं, वे सवथवाथन्तयाथमी सवथव्यापी घट-घट वासी िैं। इसी सम्बन्ध को मन में रखकर प्रत्येक प्राणी के िरणों ंमें मानहसक प्रणाम करें। इसको भी पाद सेवन किते िैं, हिसकी भी सेवा करें भगवान् के िरण समि कर िी सेवा करें। पहत्न पहतदेव की िरण सेवा करती िै तो पहत को साक्षात् भगवान् समझ कर करें। पुत्र-पुत्री, माता-हपता की सेवा करते िैं तब समझना िाहिए माता-हपता साक्षात् देवता स्वरूप िैं। बडों ं की सेवा, आगन्तुक अहतहथ, गुरुिनों ंकी सेवा भी पाद सेवन किलाती िै।

श्रवण, कीतथन, स्मरण, पादसेवन, अिथन, वन्दन द्वारा भक्ति पररपक्वता को प्राप्त कर लेती िै, प्रे्रम भक्ति का रूप धारण कर लेता िै। हफर ऐसी बाह्य साधना धीरे-धीरे तुमसे दूर िट िाती िै। तुम्हारा अन्तिःकरण सदा सवथदा के हलए भगवान् की ओर िाने लग िाता िै। तब तुम्हारी साधना सूक्ष्म अन्तरंग स्वरूप धारण कर लेती िै। अपने व्यक्तित्व को िी आध्याक्तत्मक दृहष्ट से देखने लग िाते िो। ऐसा प्रतीत िोने लगता िै हक मैं भगवान् का दासानुदास हूँ, प्रपंि से सम्बक्तन्धत कोई व्यक्ति निीं ंहूँ। फलाना पररवार का सदस्य हूँ, अमुक नगर का वासी हूँ-ये भावना िी हमट िाती िैं। मैं दासानुदास हूँ, यि व्यक्तित्व िमारे अन्तिःकरण में बस िाता िै और प्रपंि का व्यक्तित्व िट िाता िै। भगवान् िी मेरे माहलक िैं, सवथस्व िै, उनकी सेवा िी मेरा िीवन िै। ऐसा पररवतथन िो िाता िै, यि

आध्याक्तत्मक पुनिथन्म िै। दास्य भाव से उनके हनकट पहुँिते-पहुँिते उनके सम्बन्धी बन िाते िैं। िमारी दीनता हमट िाती िै। से्नि के कारण हमत्रता िमारे अन्दर आ िाती िै हिसे सख्य भाव किते िैं। िैसे ग्वाल-बालों ंने कृष्ण परमात्मा के साथ गुली िण्डा खेला, उनके कन्धों ंपर सवार िोकर माखन िोरी की। अपनी पराकाष्ठा पर पहुँिी हनकटता भी हमटकर भगवान् के साथ एकता बन िाती िै। िम और भगवान् हभन्न निीं ंिैं, एक िी िैं। अन्तिः िेतना में अपने आप का िोश िला िाता िै, केवल भगवान् का िी िोश रिता िै। परम प्रे्रम भगवान् का िी स्वरूप बन िाता िै। इस अवस्था में िमारा अन्तिःकरण अपने आपको भूल िाता िै, केवल भगवान् िी भगवान् रि िाते िैं।

यि अक्तन्तम आत्म हनवेदन की साधना िै। यि नौ प्रकार की साधना में प्रे्रम साधना की पराकाष्ठा िै। यि आपका अतुल्य ऐश्वयथ हृदय प्रेम का भण्डार िै।

तीसरा मागथ िै-मानहसक शक्तियों ि्वारा मन की िंिलता को समाप्त करके अन्तमुथखी बनाना। यि योग हवज्ञान मन पर आहधपत्य िमाने के हलए िहमक साधनाओं ंको बताता िै। सबसे पिले स्थूल और सूक्ष्म तत्त्वों ंपर हनयन्त्रण करना िोगा। यम के द्वारा सगुणों ंका हवकास िोता िै। हनयम द्वारा मनुष्य अपनी आदतों ंपर हनयन्त्रण करके अपने आिरण को हदव्य बना लेता िै तथा संकल्प शक्ति द्वारा उत्तम आदतों ंका हनमाथण करता िै। आसन द्वारा हनरुदे्देश्य गहतयों ंपर हनयन्त्रण करके शरीर को क्तस्थर रखता िै। प्राणायाम द्वारा प्राण की गहत को अपने वश में करके मन की िंिलता एवं हवक्षेप को थाम लेता िै। हविारों ंके दमन कर लेने के बाद भी कामनाओं ंतथा तृष्णाओं ंके द्वारा मन में अशाक्तन्त आ िाती िै। तब प्रत्यािार द्वारा इक्तन्द्रयों ंको हवषयों ंसे िटा लेते िैं अन्तमुथख मन को हकसी एक हविार या मूहतथ पर एकाग्र करते िैं। गम्भीर धारणा िी ध्यान बन िाती िै। गम्भीर तथा अबाध ध्यान समाहध को प्राप्त करता िै। परमात्मा के साथ सुखमय योग को प्राप्त करते िी िन्म-मृत्यु का िि समाप्त िो िाता िैं। योगी से ईश्वरीय शक्ति अबाध प्रवाहित िोती िै तथा वि ईश्वरीय योिना की पूहतथ िेतु िी अपना िीवन-यापन करता िै। यि तीसरा योग शास्त्र अष्टांग योग िै।

िौथा मागथ िै-अपने कत्तथव्य कमों को हदव्य भाव से करके प्रभु को हनिःस्वाथथ भाव से समपथण करना।
"यद्यत्कमत किोचम र्त्दस्तखलं शम्भो विाधनम्" िे प्रभो! हितने भी अहनवायथ कत्तथव्य कमथ िैं, उनको मैं प्रपंि के कमथ निीं ंसमझते हुए तेरी आराधना समझता हूँ। सब तेरे हलए करता िै क्योंहक तुम सवथत्र हविरमान िो। ििाँ पर भी मैं हूँ, तेरे सामने िी हूँ और तुम मेरे सामने िो। सब कमों का अध्यात्मीकरण करके भगवान् के साथ मेल बनाये रखना- इसको किते िैं हनष्काम कमथयोग।

प्रपंि में रिकर गृिस्थ धमथ में पररवार का पालन पोषण करते हुए भी व्यक्ति साधना करना िािता िै। गीताज्ञानोपदेश में भगवान् ने किा िै, ठीक िै कमथ करो हकन्तु मेरे वासे्ते करो, मेरी आराधना समझ कर करो। कमथ करो, मैं करता हूँ, इस अहभमान से मत करो। **"चनचमर्त्मात्र भव सव्यसाचिन्"** गीता/११/३३ भगवान् की शक्ति िी काम करती िै मैं केवल हनहमत्त मात्र, उनका यन्त्र मात्र हूँ। अपथण की भावना से सवथसाधारण कमथ योगमय बन िाते िैं, अध्यात्मीकरण करने से भगवान् से सम्बन्ध िुड िाता िै। इसी को गीताज्ञानोपदेश में हनष्काम कमथ योग शास्त्र किते िैं। ब्रह्म सूत्र में हविार मागथ ज्ञान योग का हनरूपण हकया गया िै। नारद भक्ति सूत्र, शांहिल्य भक्ति सूत्र, भागवत मिापुराण, सन्तों ंकी प्रिहलत भाषाओं ंमें रिना आहद से भक्ति योग हवज्ञान को िान सकते िैं। योग मागथ, ध्यान मागथ के हलए मिहषथ पतंहिल का अष्टांग योग सूत्र िै। इसके ऊपर मिहषथ व्यास िी ने

व्याख्या हलखी ि और विास्पहत हमश्र ने इसके ऊपर हटप्पणी हलखी ि ै। सभी प्रकार के योगमाहगथयों ं के हलए व्यविार क्षेत्र में कायथ करना अहनवायथ ि ै। ि मारे आन्तररक आध्याक्तत्मक ि ीवन के हलए, योगाभ्यास के हलए, साधन मागथ के हलए व्यविार अनुकूल ि ोना ि ाहिए। अन्यथा आपने आन्तररक योग क्षेत्र में ि ो प्राप्त हकया ि ै वि व्यविार के क्षेत्र में खो देंगे। इसहलए ि र योग का अनुसरण करने वालों ं को कमथ योग की सियता ि ाहिए। सदा-सवथदा भगवान् के साहन्नध्य को अपने ि ीवन में मिसूस करते हुए आराधना का भाव रखते हुए कायथ करें और उन्हें भगवान् के ि रणों ं में अहपथत करें। कमथ समपथण करने से कमथ "योग" का रूप धारण कर लेता ि ै, ि ीवन आध्याक्तत्मक बन ि ाता ि ै, परमाथथ तत्त्व के साथ सम्बन्ध ि ुड ि ाता ि ै।

इसको योग शास्त्र इसहलए किते ि ैं क्योंहंक ये ि मारा और भगवान् को संयोग कराने वाला शास्त्र ि ै। दि ुःख-संकट शोक से हवयोग कराने वाला शास्त्र ि ै। **“र्ं चवद्याद् दुःखसंयोगचवयोगं योगसचिर्म्** गीता/६/२३ परात्पर तत्त्व में हनवास करने से ि ी आप हवज्ञानवेत्ता ि ोंगें, आपमें स्वतन्त्र बुक्ति उत्पन्न ि ोगी, हिसकी सियता से आप आनन्द के राज्य में प्रवेश करेंगे। अपने राष्टर के अमूल्य ऐश्वयथ का पररपूणथ सदुपयोग करके ि ीवन को सफल करके धन्य बना ले। इस बात की तरफ प्रेररत करते हुए आि की सेवा समाप्त करता हूाँ। ि रर ॐ।

हनष्काम कमथ योग का उद्देश्य

(१९.३.८७ को भावनगरमेंसप्तमअक्तखलगुिरातहदीसंसमारोिमेंहदया गया प्रविन)

आनन्दमय हदव्य आत्मस्वरूप !

इस ज्ञान यज्ञ के समारोि में एकहत्रत आप सब भगवद् प्रेमी, हिज्ञासु, हि, साधकवृन्द, धमथप्रेमी श्रोतागण, सत्संगी के रूप में उपक्तस्थत आप अहवनाशी हदव्य आत्माओं ंकी सेवा में शताब्दी मिोत्सव हकस प्रकार से नाना िाहिए, हकस प्रकार से मनाने में िम स्वयं ज्यादा लाभाक्तित िो सकते िैं और समाि को, देश को लाभाक्तित कर सकते िैं, इस हवषय पर अपनी भावनाएँ एवं हविार प्रकट करना िािता हूँ। इसी के द्वारा आप सब के शरीर रूपी मंहदर में उपक्तस्थत-

'एको देवः सवतभूतेषु गूढः सवतव्यापी सवतभूतान्तरात्मा।
कमातध्यक्षः सवतभूताचधवासः साक्षी िेता केवलो चनगुतणश्च।'

के हदव्य िरणों ंमें पुष्पाञ्जहल समपथण करना िािता हूँ।

शताब्दी मनाना बहुत प्रािीन प्रथा िै। सत्य सनातन वैहदक धमथ की िहत में, भारतीय संस्कृहत की भावना एवं दृहष्ट से िन्म–ियन्ती मनाने का अवथ आराधना, भक्ति-भिन करने का शुभ-सुन्दर अवसर िै। िैसे कृष्ण ियन्ती के वाहषथक उत्सव पर िम उपवास करते िैं, िप करते िैं, राहत्र में आठ से बारि बिे तक स्तोत्र पाठ, संकीतथन, अहभषेक द्वारा मिापूिा समपथण करके आरती करते िैं। सबसे पिले तुलसी िरणामृत लेकर इसके बाद अपथण हकये हुए भोग में से प्रसाद ग्रिण करते िैं। इस प्रकार एक पहवत्र आाद अपथण हकये आराधना, भक्ति-भिन, व्रत-उपवास आहद करते िैं। िमारे आश्रम का हवधान तो कुछ अन्य िी िै–िन्माष्टमी से आठ हदवस पिले द्वादशाक्षरी मंत्र 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' का कीतथन हनहश्चत संख्या में करते िै, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय स्वािा-स्वािा' की आहुहत देकर िवन करते िैं। रामनवमी के उत्सव पर प्रथमा से नवमी तक 'श्री राम िय राम िय िय राम' का कीतथन करते िैं। मिाहशवराहत्र पर िौदि हदन पिले से पंिाक्षरी मंत्र 'ॐ नमिः हशवाय' का िप-कीतथन करते िैं। कई लोग हनिथला व्रत करते िैं, राहत्र के िार प्रिर िागरण करके पूिा, पाठ, अहभषेक करते िैं। इसी प्रकार हवशेष मिापुरुषों ंकी िन्म–ियन्ती मनाने का तरीका िै। यि केवल मात्र खुशी मनाने, फोटोग्राफ लेने, उपिार देने, गाने-नािने का अवसर निीं ंिै।

इस अवसर से धाहमथक और आध्याक्तत्मक लाभ प्राप्त करने के हलए िमारे अन्दर पहवत्र भावना िोनी िाहिए। इसे सहियतापूवथक मनाना िाहिए। ििाँ पर उत्सा िै, सहियता अपने आप आ िाती िै। ििाँ उत्सा निीं ंिै, विाँ अच्छा काम भी मन्दा िो िाता िै। आप सबके हलए सोिने समझने के हलए यि एक अच्छा हबन्दु िै हक स्वामी हशवानन्द िी एवं उनके साहित्य के सम्पकथ में आने से पिले आपका िीवन, हविारधारा, व्यविार कैसा था और सम्पकथ में आने के बाद प्रेररत िोकर आपके िीवन में क्या िांहतकारी पररवतथन हुआ, इस पर सोिकर आपके अन्दर कृतज्ञता और आभार प्रकट करने की भावना आ िायेगी एवं श्रिा-भक्ति, हवश्वास और प्रेम स्वतिः िी आ िायेगा। सोिो, समझो, बार-बार मन में हविार करो हक िो िमने उनसे प्राप्त हकया िै, उसके बदले में िम क्या कर सकते िैं? हितना प्राप्त हकया िै उसको अदा करने के हलए कई िन्म लेने पडेंगे। कम से कम इस िन्म में िो लाभ प्राप्त हकया िै, उसके हलए उनके प्रहत आभार प्रकट करें। उनके द्वारा भगवान् ने िमको क्या हदया िै ? गुरु मिारि किते थे—मैंने कोई हमशन निीं रखा िै, मैं कुछ भी निीं ंकर रिा हूँ भगवान् िी करवा रिे िैं। उनके प्रहत िन्मशताब्दी गम्भीरतापूवथक साधना एवं भक्ति-भिन करने का शुभ-सुन्दर अवसर िै।

ीिीँ तक समि सेवा की बात िै, उसको मैं स्पष्ट करना िािता हूँ। समि सेवा, गरीब की सेवा, आतथ
की सेवा, प्राणी मात्र की सेवा हदव्य िीवन संघ का मुख्य उद्देश्य निीं ंिै। हदव्य िीवन संघ का मुख्य उद्देश्य मानव
के िीवन में आध्याक्त्मकता, धाहमथकता, योग साधना को लाना िै। इसको अच्छी तरि से समझो। गुरुमिारि ने
सेवा को कम स्थान निीं ंहदया था। साधना तत्त्व के िाटथ में उन्िोंने हलखा िै 'कमथयोग सवथश्रेष्ठ योग िै, दूसरों
की भलाई करना सवोत्तम धमथ िै।' हकन्तु उन्िोंने हदव्य िीवन संघ की स्थापना एक समिसेवी संस्था के रूप में निीं

की थी। िैसा हक कई प्रकार की समि सेवा की संस्थाएँ िोती िैं, िमें नाम पता निीं ंिै। भारतवषथ में इन
संस्थाओं ं

की कमी निीं िै। हदव्य िीवन संघ की स्थापना के हलए गुरु मिारि का स्पष्ट मुख्य उद्देश्य आधुहनक युग की
बीसवीं ंशताब्दी में मानवता में आध्याक्त्मक िागृहत और नैहतक िीवन की प्रेरणा देना था। मानव मात्र में धमथ का
पुनरुत्थान, पुनिाथगरण, आध्याक्त्मक िागृहत िो। आध्याक्त्मक िागृहत का क्या अथथ िै – मानव ! तुम प्रपंि में
केवल मर के िले िाने के हलए निीं ंआये िो, बक्ल्क परमाथथ तत्त्व को प्राप्त करने के हलए आये िो। प्रपंि में आये
िो तो व्यविार करना िी पडेगा, तुम िािो या न िािो। यि इस प्रकार करो हिससे प्रपंि तुम्हारे परमाथथ के मागथ में
बाधा बनकर न खडा िो, दुिःख का कारण निीं ंबन िाये। अज्ञान के अन्धकार में आये िो, और भी गिरे अन्धकार
में न पहुँि िाओ। बन्धन में आकर तडप रिे िो, प्रपंि इतना वैषम्य न िो हक और अहधक बन्धन में िकड कर
रख देवे। िन्म भर रोते रोते मरने के बाद पुनिः यिाँ रोने के हलये आना पडे-

'पुनिचप जननं पुनिचप मिणं पुनिचप जननी जठिे शयनम् ।'

पुनिः िन्म, पुनिः मृत्यु तथा पुनिः माता के गभथ में पडना, ऐसा न िो।

प्रपंि के िीवन में धाहमथक तत्त्व को लाओ, हिससे प्रपंि साधना में सिायक िो। तुम्हारा धाहमथक व्यविार
िो, साक्त्वक आिरण िो, सदािार िो, सुन्दर, पहवत्र, ऊँिा आदशथ िररत्र िो। िीवन में आध्याक्त्मक िागृहत का
यिी अथथ िै।

भगवद् प्राक्प्त, आत्मज्ञान, भगवद्-साक्षात्कार, आत्म-साक्षात्कार के हलए मानव शरीर धारण करके आये
िो। ऐसा बताने वाले हवरले पुरुष िी िोते िैं। संसार-मंहदर अपनी हदव्यता को पििान कर के सदा के हलए मुक्त
िोने िेतु यिाँ पर आये िो। ऐसा बताने वाला ििारों ंलाखों ंमें कोई एक मिापुरुष िोता िै। भारतीय दशथन और
अध्यात्मवाद को सिग और सहिय रखने की अत्यन्त िरूरत थी क्योंहक इसका अभाव िोता िा रिा था।
उपहनषद् काल के ऋहष मुहनयों ंकी परम्परा में िन्म लेकर, इस बीसवीं ंशताब्दी में उन ऋहष मुहनयों ंका प्रहतहनहध
बनकर गुरुदेव ने उनके आह्वान को पुनिः घोहषत हकया-

उचर्त्ष्ठर् ! जाग्रर् ! प्राप्यविाचिबोधर् !

िे अमृतस्य पुत्रािः ! उठो, िागो, और उसको प्राप्त कर लो। इस प्रकार गुरु मिारि ने उसी सन्देश,
आदेश, उपदेश को पुनिः िमें देकर आशीवाथहदत हकया िै। योग क्या िै? ऐसा िब लोग पूछते िैं तब गुरु मिारि
सेवा की बात करते िैं। िार योगों ंमें हनष्काम कमथ भी एक योग िै। सेवा का मित्त्व भी उनकी दृहष्ट में इसहलए था
हक भक्ति भिन के हलए, धारणा ध्यान के हलए, हववेक-हविार िेतु, आत्म साक्षात्कार, वेदान्त- श्रावण, मनन,
हनहदध्यासन में तुम्हारी भूहमका हनिःस्वाथथ एवं पहवत्र िोनी िाहिए। सेवामय, परोपकारमय, दयामय िीवन के द्वारा
िी िमारा हृदय भक्ति, भिन एवं ध्यान के हलए शुद्ध बनता िै। इसी तैयारी के हलए िी सेवा का मित्त्वपूणथ स्थान
िै। इसहलए गुरु मिारि ने अन्य योगों ंका आधार हनष्काम कमथ को बताया।

शंकरिाायथ िी भी किते िैं हक स्वाथथ को हतलांहिल देकर, अिंकार-अहभमान को िूहणथत करके, नीि से नीि व्यक्ति को भगवान् समझ करके दररि नारायण, आतथनारायण, दुिःखी नारायण की तथा िररिनों ंकी झोपहडयों ंमें िाकर िररिनों ंकी सेवा करोगे, तब िाकर तुम्हारे अन्दर आत्म साक्षात्कार के हलए िो सबसे बडा हवघ्न िै अिंकार और स्वाथथ रूपी िो मिारोग िै, वि समाप्त िोकर हित्त शुि िोगा। शुि हित्त में िी भगवान् के हलए सच्ची भक्ति आ सकती िै, वरना तथाकहथत भक्ति िै, वास्तहवक भक्ति निीं ंिै। िमारी भगवान् के प्रहत िो भक्ति िै, वि अपने वास्ते िै, उनके वास्ते निीं ंिै। िमारे एक बहुत पुराने वृि गुरु भाई, राधा रानी के िन्म स्थान बरसाने में रिते िैं-स्वामी िररशरणानन्द िी, वि किते िैं-मानव की सबसे बडी समस्या इस कारण िै हक सब 'भगवान् का' िािते िैं। प्रपंि में माया बािार की वस्तु पदाथों को सब कोई िािता िै हकन्तु 'भगवान् को' कोई निीं ंिािता िै। यहद िम 'भगवान् का' िािना छोडकर 'भगवान् को' िािेंगे तो एक क्षण में िी िमारा बेडा पार िो िायेगा, सवथ दुिःख हनवृहत्त िो िायेगी, परमानन्द प्राप्त िो िायेगा। लेहकन भगवान् को कोई निीं ंिािता, उनकी िीिा को िािते िैं।

भि प्रिलाद की तरि, 'िे प्रभो! िमें कुछ निीं ंिाहिए केवल मात्र आपके िरणारहवन्द में रहत, अहनथश प्रेम भक्ति िािते िैं, ' ऐसी भावना तब उठेगी िब िम अपने सुख-आराम, स्वाथथ, अहभमान को छोडकर परोपकार के द्वारा दूसरों ंका दुिःख िरण करने के हलए हनिःस्वाथथ सेवा में लग िायेंगे, यिााँ तक हक धन्यवाद सुनने की भी अपेक्षा निीं ंरखेंगे। सेवा से, कमथ योग से हित्त शुि िोता िै और शुि हित्त में भगवान् की भक्ति आती िै। इसहलए यि मित्त्वपूणथ िी िै, यि प्रवेहशका िै। भक्ति के द्वारा िम साकार सगुण स्वरूप की उपासना करते-करते मन के हवक्षेप एवं िंिलता को हमटाकर मन में एकाग्रता एवं क्तस्थरता को लाते िैं। एकाग्रहित्त के द्वारा ध्यान कर सकते िैं। हबना एकाग्रता के ध्यान कल्पना मात्र िै। ध्यान िोता निीं ंिै, मनोराज्य िोता िै, बैठे-बैठे स्वप्न लेते रिते िैं। भक्तियोग के द्वारा िंिलता और हवक्षेप को िटाकर के मन की एकाग्रता द्वारा ध्यान और हफर दीघथ ध्यान में अज्ञान का आवरण िट कर साक्षात्कार िोता िै। ये सब आहद शंकरािायथ ने साधना के हवषय में बताया िै। ज्ञानयोग साधना में श्रवण, मनन और हनहदध्यासन बताया िै। भक्ति योग साधना में नवधा भक्ति बतायी िै। ध्यान योग के हलए अष्टांगयोग अथाथत यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा, ध्यान और समाहध बताया। भक्ति, ज्ञान एवं ध्यान योग के हलए हनष्काम कमथयोग अहनवायथ िै क्योंहक हनिःस्वाथथ, अहभमानरहित सेवा से िी मन का मल िटता िै। मल क्या िै? काम, क्रोध, लोभ, मोि, मद, मात्सयथ, ईष्याथ, द्वेष, तृष्णा, स्वाथथ, अिंकार, दपथ, दम्भ आहद िैं।

इसहलए स्वाथथ को हतलांहिल देकर, अहभमानरहित, अिंकारशून्य, दयामय एवं अहपथत भाव से िर प्राणी में ईश्वर को देखते हुए परोपकार करना िाहिए। हित्तशुक्ति के हलए हनष्काम कमथयोग िी एक मात्र उपाय िै, मागथ िै। पहवत्र मन में भगवद् अनुग्रि एवं उनकी सच्ची भक्ति आती िै। िमारे एवं भगवान् के बीि मल-हवक्षेप-आवरण ये तीन बाधाएाँ िैं। साकार सगुण की उपासना द्वारा मन का हवक्षेप िट िाता िै। दीघथ ध्यान द्वारा अज्ञान अहवद्या का आवरण िट िाता िै एवं आत्म ज्ञान की प्राक्तप्त िोती िै। ईश्वर साक्षात्कार को ध्यान में रखकर समिा सेवा करना िी गुरु मिारा द्वारा बतायी हुई सेवा िै, हदव्य िीवन संघ की सेवा िै। ईश्वर से हवमुख िोकर यहद सेवा में लगे तो वि सेवा निीं ंिै। बन्धन में िकड िाओगे, फंस िाओगे। कायथ क्षेत्र का बडा हवकट िाल िै। इसमें फाँसने पर ब्रह्मा, हवष्णु, मिेश को भी रोना पडता िै। इसहलए अनासि, हनस्पृि एवं हनहलथप्त िोकर सेवा करें। सेवा कायथ में उतरना बच्चों ंका खेल निीं ंिै। एक बडे ऋहष को हिरन के बच्चे पर दया आ गयी तो पूरे िीवन भर की तपस्या, ध्यान और भिन को खोकर पुनिः हिरन िो कर िी िन्म लेना पडा।

'असाधनानुचिन्तनम् बंधायभिर्वर्'

यहद ईश्वर साक्षात्कार की तीव्र आकांक्षा निीं ंरिी तो सेवा आपको अज्ञान, अन्धकार और बन्धन में ले िायेगी। इससे हित्त शुि न िोकर और अहधक महलन िो िायेगा। सेवा का क्षेत्र बडा खतरनाक िै। बहुत लोगों ंसे सम्पकथ करना पडता िै िो हवपहत्त कारक िै। 'अरहतिथनसंसहद' िन सम्पकथ में रहत निीं ंिोनी िाहिए, एकान्तवासी

िाना ािहिए। मानव-मानव के सम्पकथ से मन में आसक्ति, ममता आहद हवकार आते िैं। इससे बिने के हलए िमारे हृदय में शत प्रहतशत भगवान् का शासन िोना ािहिए। भगवद् साक्षात्कार के हलए अत्यन्त तीव्र आकांक्षा िोगी, तभी सेवा, 'कमथ योग' िो सकती िै। सदा-सवथदा यि िाग्रहत रखनी ािहिए हक िमारा िन्म भगवद् साक्षात्कार के हलए हुआ िै। िमारा सब कुछ, सेवा-भक्ति, दान-पुण्य, आत्म-ज्ञान प्राक्तप्त के हलए िै।

गुरु मिारि ने पुरुषाथथ ितुष्टय को बताते हुए किा हक हिसने परम पुरुषाथथ को ध्यान में रखकर सेवा की, विी हदव्य िीवन संघ के क्षेत्र में योगी िै, साधक िै। 'ब्रह्म सत्यं िगत् हमथ्या' बात को मत भूलो, सब माया िाल प्रपंि िै, भगवान् की लीला िै। इसको भगवान् का स्वरूप मानकर सच्चा मानो, वरना फंस िाओगे। कुछ भी करो हकंतु अपनी आध्याक्तत्मकता को पररपूणथ शत प्रहत शत बनाये रखो, यि गुरु मिारि का मुख्य आदेश िै।

युि करने के हलए भगवान् ने अिुथन को आदेश हदया, **'क्षुद्रं हृदयदौबतल्यं त्यक्त्वोचर्तष्ठ पिन्तप'** भगवान् स्वयं किते िैं- **'मामनुस्मि युद्धय ि'** मेरा स्मरण करते हुए युि कर। **'योगस्थः कुरु कमातचण'** कमथ करते िाओ लेहकन अन्दर योगावस्था रखो। िमारा तुम्हारा सम्बन्ध घहनष्ठ, अखण्ड और अटूट रि, मुझे भूलो निीं। िपिले भगवान्, हफर कतथव्य कमथ। गुरु मिारि द्वारा बतायी गयी सेवा का आधार भगवान् िैं, भगवद्भक्ति िै। भगवत् साक्षात्कार, धाहमथकता, सदािार, परोपकार को आधार बनाकर समस्त कायथ करना। **'हम सब नाम-रूपों ंमें रुम्हिा दशतन किं। रुम्हिी अितना के ही रूप में इन नाम-रूपों ंकी सेवा किं।'** गुरु मिारि ने किा िै-सेवा करो भगवत् साक्षात्कार के हलए, भक्ति-भिन करो भगवत् साक्षात्कार के हलए, ध्यान करो भगवत् साक्षात्कार के हलए और वेदान्त ज्ञान प्राप्त करो भगवत् साक्षात्कार के हलए। सेवा, भक्ति, ध्यान एवं ज्ञान के पीछे एकमात्र उदे्देश्य िाना ािहिए-भगवान्, भगवान् और केवल भगवान्। िमारे हदन-प्रहतहदन के आिरण के हलए अन्य ३ तत्त्व भी गुरु मिारि ने हदये िैं- सत्यपरायणता, अहिंसात्मक पे्रेममय, दयामय एवं करुणामय व्यविार तथा पररशुि आिरण, उत्तम िररत्र। इन सात तत्त्वों ंको ध्यान में रखकर व्यविार करने से यि िीवन हनहश्चत रूप से हदव्य िीवन िोगा। रिर ॐ।

७

सुखी िीवन के हलए साधना

(सांगली में २३.११.८४ को हदया गया प्रविन)

१४ िुलाई १९६३ को गुरु मिारि मिासमाहधस्थ हुए, गुरुपूहणथमा के बाद नवमी हतहथ को। उनका साहित्य सत्य पथ को बताने वाला िै। गुरु मिारि की पुस्तकों ंका अनेक प्रान्तीय भाषा में अनुवाद िो िुका िै। मानहसक शक्ति पुस्तक तथा गुरु मिारि की िीवनी का हवशेष तृक्तप्त के साथ हवमोिन कर रिा हूँ। प्रकाशन के

कायथ में हिसने भी सियोग हदया ि ै, उनके ऊपर परमहपता परमात्मा के हदव्य अनुग्रि की वषाथ ि ि ाता हूाँ। गुरु मिारि की पररपूणथ कृपा एवं आशीवाथद के हलए प्राथथना करता हूाँ।

हप्रय आत्मस्वरूप, ि मारे प्यारे आत्म बन्ुधु ! पुनीत भारतवषथ की पुण्य भूहम हिसकी संसृ्कहत आदशथ धमथ, आदशथ हविारधारा से ओत-प्रोत ि ै, प्रपंि के भौहतक वसुतु-पदाथथ के आधार पर इसकी मूल्यता निीं ं ि ै । मानव की मूल्यता सगुणों ंसे आदशथ ि ररत्र से बनती ि ै, सम्पहत्त के ऐश्वयथ से निीं। ं दूसरों ंके हलए हकतना उपकार हकया, लोक कल्याण के हलए हकतनी ि ेष्टा की, इन बातों ंसे ि ीवन की मूल्यता आाँकी ि ाती ि ै। परम पहवत्र भूहम भारतवषथ की सन्तान ि ोने के कारण हदव्य और उज्वल संसृ्कहत पर आपका ि न्म हसि अहधकार ि ै।

आि का हवषय 'सुखी ि ीवन के हलए साधना' ि ै। इसके हवषय में कौन निीं ं ि ानना ि ि ाता ि ै? सभी सुख ि ाि ते ि ैं। दु:ख ददथ, कष्ट-पीडा अथवा व्याहध को मानव निीं ं ि ि ाता ि ै। यहद आ ि ाये तो तुरन्त उसके हनवारण करने की ि ेष्टा करता ि ै। दााँत, कान, नाखून में ददथ ि ो, तो वैद्य, ि कीम, ि ॉक्टर आहद के पास ि ाता ि ै, औषहधयााँ टटोलता ि ै, उपिार द्वारा मिु ि ोना ि ि ाता ि ै। कााँटा ि ुभ ि ाये तो तुरन्त हनकालने की ि ेष्टा करेगा। एक क्षण के हलए भी ददथ असिनीय ि ै। 'दु:खं मा भूयात् सुखं भूयात्' प्रतेे्यक मानव को सुख ि ाहिए, यि सब की िाि इच्छा ि ै। यि वैश्वात्मक गुण ि ै-सुख ि ाहिए दु:ख निीं ं ि ाहिए। सुखमय ि ीवन हबताने के हलए सभी अपनी सोि समझ के अनुसार हवहवध प्रकार की साधनाओं ंमें लगे हुए ि ैं। आिकल हिन्दुस्तान में, पाश्चात्य देशों ंमें सुख देने वाले बहुत प्रकार के साहित्य प्रकाहशत ि ो ि ुके ि ैं। पाश्चात्य देश में 'सुख के रिस्य क्या ि ै?' 'आसानी से सुख की प्राक्तप्त कैसे िो?' आहद कई हकताबों ंका हिन्दुस्तान में हिन्दी एवं अन्य भाषाओं ंमें अनुवाद ि ो ि ुका ि ै, और भी ि ो रि ा ि ै।

ऐसा साहित्य हलखकर लेखक तो अपना ि ीवन सुखमय बना लेते ि ैं क्योंहक सुख प्राक्तप्त की सब ि गि अत्यहधक मााँग ि ै, इसहलए लाखों ंकी संख्या में ऐसी हकताबों ंका हविय ि ो ि ाता ि ै। आसानी से सुख की प्राक्तप्त के हलए पोस्टल लेखन का सिारा लेते ि ैं। यहद किीं ं१५ हदन का कोसथ भी करना पडे तो बडी संख्या में लोग इकटे्ठे ि ो ि ाते ि ैं।

सुख की खोि के हलए इतने अहधक प्रयास करने के बाद क्या मानव को पूणथतया सफलता हमल गई ि ै? अपने से और समाि से प्रश्न पूछे! हनष्पक्ष दृहष्ट से एवं आत्मवंिना निीं ंकरते हुए ि में यि मानना पडेगा हक ि ीवन में पूणथरूपेण सुख का अनुभव हकसी भी मानव को प्राप्त निीं ं ि ोता ि ै। कुछ न कुछ कमी रि ि ी ि ाती ि ै। सुख की प्राक्तप्त के हलए यिोनाहि कोहशश करने से कुछ मात्रा में सफलता भी हमलती ि ै, उसकी तरफ आगे भी बढ़ते ि ैं। साथ में यि भी देखते ि ैं हक अनेक पररक्तस्थहतयों ंके कारण दु:खों ंका प्रिार भी ि ो रि ा ि ै हिसको ि म ि ि ाते निीं ं िैं। इस प्रपंि में केवल सुख असम्भव सा प्रतीत ि ोता ि ै। मानव को ि मेशा इनका हमहश्रत अनुभव ि ोता ि ै। कभी कभी हिस साधन, स्थान, व्यक्ति, पररक्तस्थहत से सुख के हलए प्रयत्न करता ि ै, उन्ीं ंसाधनों ंसे अहधक दु:ख का अनुभव करता ि ै। थोडा-सा आत्महनरीक्षण करने से अनुभव में आ ि ायेगा हक सुख की प्रतीक्षा ि ी दु:ख की प्रतीहत करवा देती ि ै।

हितने भी ज्ञानी, तपस्वी, हविारक हुए ि ैं, उन्ोंनें अपनी पूणथ हववेकात्मक, हवशे्लषणात्मक दृहष्ट से अक्तन्तम हनणथय यिी हदया ि ै हक प्रपंि अपने स्वभाव से ि ी अपूणथ ि ै। सभी पदाथथ अशाश्वत एवं नाशवान ि ैं। इनका आहद भी िै और अन्त भी ि ै। वसुतु की समाक्तप्त से ि मारा उससे हवयोग ि ो ि ाता ि ै। संयोग से सुख और हवयोग से दु:ख ि ोता िै। प्रपंि के समस्त वसुतु-पदाथथ, देश-काल में सीहमत ि ैं। इसमें पररवतथन का दोष ि ै, ि ो वसुतु आि सुन्दर, सुखदायी, मधुर और आकषथक प्रतीत ि ो रि ी ि ै, पररवतथन के बाद वि सुन्दर निीं ं रि ि ाती ि ै। पूवाथवस्था में हिससे सुख प्राक्तप्त की प्रतीक्षा की थी, उत्तरावस्था में उसका अभाव ि ो ि ाता ि ै। हकनुतु पररवतथनशील वसुतु में अपूणथता ि ै, यि ि ानते हुए भी अहववेक के कारण मनुष्य सोिता ि ै हक मैं ऐश्वयथ और सम्पहत्त प्राप्त करके सुखी ि ो िाऊाँगा। यि हबलुकुल असंभव ि ै।

युवावस्था, यश, ऐश्वयथशाली सम्पन्न राज्य और ि र प्रकार के भोग भोगते हुए भी व्यक्ति त्यागी-योगी बन िाते ि ैं। मिान् सम्म्राट शुिोधन के रािकुमार हसिाथथ के हलए ि ीवन में क्या कमी थी? हशशु हसिाथथ के ि न्म के अवसर पर ज्योहतहषयों ं ने उनके माता-हपता के सामने भहवष्यवाणी की, बालक का ि न्म अत्यन्त सुन्दर मुहूतथ में हुआ ि ै, युवावस्था को प्राप्त ि ोने पर यि बालक या तो एक ि िवती सम्राट ि ोगा या गृि-त्याग के पश्चात साधु-यहत-वेष धारण कर मानव ि ाहत की। मुक्ति के हलए ज्योहतमथयी प्रज्ञा से सम्पन्न बुि ि ो ि ायेगा। दो सम्भावनाएँ ि ैं, हकसी एक में सबसे ऊँ िी पदवी प्राप्त करेगा।' सम्राट शुिोधन भयभीत ि ो ि ाते ि ैं, सोिते ि ैं हक क्षहत्रय रािपद में यशस्वी ि ो ि ाये तो बहुत अच्छा ि ै। रेलगाडी अपनी पटरी बदल कर दूसरे रास्ते पर ि ली गयी तो ि में बडा भारी नुकसान ि ो ि ायेगा। हकसी भी प्रकार वैराग्य, त्याग, हवरक्ति की भावना का अवसर उसके सामने निीं ं आने देना िाहिए। उनके ि तुहदथक् हवलास तथा सम्मोिन के समस्त उपकरणों ं की व्यवस्था कर दी गयी। ऐसी संगहत, वातावरण, पयाथवरण में रखा गया हिसमें सुन्दर-सुन्दर उद्यान, संगीत तथा नृत्य आहद सभी उपलब्ध थे ताहक सुन्दर सुकोमल रािकुमार के हृदय में दुिःख ददथ का ख्याल भी निीं ं आवे। हकन्तु हवहध का हवधान कुछ और ि ी था। युवावस्था में अपने हनवास स्थान से बािर आते ि ी एक ि िथरकाय वृि, एक रोगग्रस्त व्यक्ति, एक शव तथा एक साधु को देखकर ि ाक्तन्तकारी पररवतथन आ गया। अन्ततिः उन्होंने संसार-त्याग का हनश्चय कर हलया। गृि, धन, राज्य, सत्ता, माता-हपता, हववाहिता पत्नी यशोधरा तथा अपने एकमात्र पुत्र राहुल का सदा के हलए पररत्याग कर हदया। तमाम संसार दुिःख से पीहडत ि ै, इससे कोई मुि निीं ं ि ै। उनका हृदय दया और करुणा से आप्लाहवत ि ो गया। उन्होंने अपनी उपलक्तब्धयों ं में सबको भागीदार बनाना ि ािा। समूपूणथ देश की यात्रा करके स्थान-स्थान पर मानवता को अपने हसिान्तों ं एवं धाहमथक मान्यताओं ं का उपदेश हदया। वे एक पररत्राता, मुक्तिदाता तथा उिारक िो गये।

अत्यंत सुन्दर युवावस्था, हृष्ट-पुष्ट शरीर, राज्यवैभव एवं समस्त ऐश्वयथ का त्याग करके एक अन्य रािकुमार योगी बन गया। कौन निीं ं ि ानता गोपीिन्द्र को ? गोपीिन्द्र पिले बहुत हवलासी रािकुमार था, बाद में वि योगी बन गया। इनके ि ी ररश्तेदार रािा भतृथिरर ने सुन्दर राज्य कायथ करते हुए, इक्तन्द्रय सुख भोगते हुए हवलासी ि ीवन हबताया। काव्य की क्षमता सिि रूप से उनके अन्दर थी। राज्य-कायथ करने से उनमें गम्भीरता आती गयी। आदशथ ि ीवन, उच्च ि ररत्र, पहवत्र आिरण के हवशेष तत्त्वों ं को ध्यान में रखते हुए 'नीहत शतक' हलखा। हसंिासन पर रिते हुए उन्िें दुिःख, हनराशा, ददथ का अनुभव करना पडा, तब आँखें खुल गयीं। ं ि ीवन का सच्चा स्वरूप क्या ि ै, उसका ज्ञान ि ो गया। हिसके ऊपर राग-ममता, प्रेम-प्रीहत थी, वि वैराग्य में पररवहतथत ि ो गई, अनासि ि ो गये। वैराग्य उत्पन्न हुआ एवं 'वैराग्य शतक' हलखा ि ो बहुत ि ी प्रहसि ि ै। उसमें वे एक प्रश्न पूछते ि ैं- इस प्रपंि में ि ीवात्मा के हलए कोई सुख आराम ि ै? हफर किते ि ैं- ि ााँ तक मेरा अनुभव, हविार ि ै, इस मानव लोक में दुिःख के हसवाय कुछ निीं ं हमलेगा। इसी संबंध में एक श्लोक हलखा ि ै-

'आयुवतषतशरं् नृणां पररचमरं् ि ात्रौ र्दद्धत गरं्
स्र्ाद्धतस्य पिस्य ि ाद्धतमपिं बालत्ववृद्धत्वयोः।
शेषं व्याचधचवयोगदुःखसचहरं् सेवाचदचभनीयरे्
जीवे वाररिर्िङ्गिलरे् सौख्यं कुर्ः प्राचणनाम्।।'

मानव की सौ साल की आयु हनधाथररत थी, तब प्राकृहतक ि ीवन था। हबिली से रात को हदन बनाने का मामला निीं ं था। सूयोदय से हदन और सूयाथस्त से रात। राहत्र के अन्धकार में प्रगहत के हलए ि ेष्टा की सम्भावना निीं ं थी। आराम करना अथवा अन्तमुथखी ि ोकर स्वाध्याय में लग ि ाना, बस इतना ि ी ि ो सकता था।

सौ साल िीने के हलए कि देते ि ैं हकन्तु आयु का आधा भाग तो हनिा देवी छीन लेती ि ै। हनिा में न कोई पुरुषाथथ ि ोता ि ै न कोई प्रयत्न; इसहलए कुछ भी प्राक्तप्त की संभावना निीं ं ि ै। बाकी बिे हुए हिस्से में आधा, माने

२५ वषथ शैशवावस्था और वृिावस्था में िला िाता िै। प्रारम्भ के १०-१२ साल बिपन में िले िाते िैं, खेलते-कूदते, हगरते-रोते बिपन बीत िाता िै। इस समय में कुछ प्राक्तप्त के हलए िेष्टा करने का सवाल िी निीं उठता ि। इसी
तरि से व्यक्ति ८८-९० की आयु तक पहुाँि गया तो अक्तन्तम िो १०-१२ वषथ िैं, वो भी हनष्फल िले िाते िैं क्योंहक
इस आयु में व्यक्ति की स्मरण-शक्ति िली िाती िै, अपने ररश्तेदारों को भी निीं पििान पाता, आाँख से कुछ दीखता निीं, कान से ठीक सुनता निीं, िाथ-पैर काांपने लगते िैं। िर काम के हलए उसे औरों के सिारे की िरुरत िै। 'तस्याधथस्य परस्य िाधथमपर बालत्व वृित्वया' इन दोनों हिस्सों के िले िाने के बाद िो २५ वषथ िैं, उसमें भी **'शेषं व्याचधचवयोगदु:खसचहरं सेवाचदचभनीयरे'**
क्या वि सुख पा सकता िै-
नौकरी-व्यापार करना पडता िै, पररश्रम करना पडता िै। हिंदगी को बनाने के हलए खुशामद करनी
पडती िै। पररश्रम में लगे हुए िीव को प्रारब्ध कमथ के कारण दुि:खों का अनुभव करना पडता िै। िैसे सागर में लकडी हगर गयी िो, िवा के झोंकें से लिर इस तरफ से पटकती िै और उस तरफ से भी पटकती िै। ऐसे िी मानव की दशा िै, द्वंद्वों की लिरें उसे इधर-उधर पटक रिी िैं। उसे सुख कैसे हमलेगा, िैन किााँ हमलेगा?

'जीवे वारिरिङ्गिलरि सौख्यं कुर: प्राचणनाम्'

अन्ततोगत्वा भगवान् स्वयं अपनी रिना गीता िी में प्रमाहणत कर रिे िैं-! अिुथन **'दु:खालयमशाश्वर्म्'** यि संसार दुि:खालय िै, प्रपंि में कोई भी िीि शाश्वत निीं िै, एक हदन रिकर िले िाने वाली िीि िै।

दुि:खालय संसार में दुि:ख का िी हनवास स्थान िै। िैसे वस्त्रालय में केवल मात्र वस्त्र िी हमलते िैं, पुस्तकालय में केवल पुस्तकें िी हमलती िैं, औषधालय में केवल औषहध िी हमलती िै। भोिनालय में आप पुस्तकों का निीं पूछ सकते, वस्त्र निीं माांग सकते, इसी प्रकार संसार दुि:खालय िै, इसमें सुख निीं हमल सकता िै। गीताज्ञानोपदेश में समस्या के साथ साथ उसका समाधान भी बताते िैं।

'अचनत्यमसुखं लोकचममं प्राप्य भजस्व माम् (९/३३ गीता) 'मेरा भिन' का अथथ क्या िै? यहद िम अशाश्वत अहनत्य वसुतु के पीछे िायेंगे तो उनके द्वारा िमें िो अनुभव प्राप्त िोगा वि भी क्षहणक और नाशवान िोगा। इसी प्रकार हनत्य तत्त्व, शाश्वत तत्त्व से प्राप्त अनुभूहत भी हनत्य और शाश्वत िोगी और वि कभी निीं हमटेगी। परब्रह्म परमेश्वर के पूणाथवतार, भगवान् श्री कृष्णिन्द्र यि किते िैं। परब्रह्म तत्त्व को अनुभूहत के आधार पर शुरुहतयों ने घोहषत हकया िै- **'आनन्दं ब्रह्मेचर् चवजानार्'**

ब्रह्मतत्त्व क्या िै? अनन्त आनन्दस्वरूप, हनत्यानन्दस्वरूप, हदव्यानन्दस्वरूप िै। िमारे कल्याण के वास्ते, आाँखें खोलने के वास्ते, सुख के अिूक उपाय को हदखाने के वास्ते भगवान् किते िैं, **'भजस्व माम्'** तुम मुझ हनत्य के उपासक बनो। मुझे अपने िीवन का लक्ष्य बनाकर हृदय में केन्द्रीय स्थान देकर साधना में लग िाओ।

स्वामी हववेकानन्द िी के गुरु श्री रामकृष्ण परमिंस देव ने सुन्दर उदािरण देकर समझाया िै। तप्त प्रदेश की उष्णता से मुि िोने के हलए मानव समुि की तरफ प्रयाण करता िै। उष्णता को सिन करते हुए प्रवास पर िाता िै। अभी समुि के दशथन निीं हुए िैं और न िी आवाि सुनाई दी िै, हकन्तु समुि के पानी से सीधी छूती हुई िवा उसके अन्दर शीतलता एवं तािगी भर देती िै। इसी प्रकार परब्रह्म के उपासक बनकर आगे बढ़ेंगे तो सुख शाक्तन्त का अनुभव िोने लग िायेगा। प्रपंि का बडा दुि:ख भी यहद आक्रमण करेगा तो मानव हविहलत निीं िोगा। वि अपने आत्यक्तन्तक सुख के केन्द्र को खोल कर उसमें क्तस्थत िो िाता िै। अन्ततोगत्वा परब्रह्म तत्त्व िमारी अन्तरात्मा िी िै। अन्दर से यहद 'फाउन्टेन ऑफ क्तिस' (आनन्द का हनझथर) खोल दें तो गीता िी के अनुसार,

'यक्तस्मक्तन्द्स्थतो न दुिःखेन गुरुणाहप हविाल्यते' (६/२२ गीता), ऐसी क्तस्थहत में िम स्थाहपत िो िायेंगे। छोटे-मोटे दुिःख
तो मिसूस िी निीं िोंगें। हिस सुख को आप बिार ढूाँढ़ रिे थे वि आपके िी अन्दर हृदय की गिराई में
हवरािमान िै। मन को अन्तमुथखी बनाकर, प्रशान्त हित्त से उस तत्त्व पर प्रातिः सायं ध्यान करें एवं व्यविार काल में
भी इस तत्त्व से सम्पकथ बनाये रखें। इससे मानव हनभथय बन िाता िै 'स्वल्पमप्यस्य धमथस्य त्रायते मितो भयात्'
(२/४० गीता) । अन्तिःकरण की समता आ िाने से मनुष्य संसार बन्धन से सुखपूवथक मुि िो िाता िै। अन्तमुथखी
बनने से िी हनिस्वरूप, आनन्द स्वरूप का बोध िोगा।
यमराि और बालक नहिकेता के संवाद में यि प्रश्न आता िै हक मानव का मन िमेशा बहिमुथखी क्यों िै ?
मिेशा संसार का, नाम रूप का, अनेकों का िी हिंतन क्यों करता िै? िमारे अन्दर ब्रह्म तत्त्व हवरािमान िै, उसकी
तरफ क्यों निीं मुडता िै? यमराि किते िैं, 'नहिकेता! ब्रह्मा ने िब मन की सृहष्ट की तो रिोगुण उसमें ज्यादा िो
गया। इस रिोगुण के कारण िी मन का स्वभाव बहिमुथखता िै, िंिलता िै। असंख्य वस्तुु पदाथथ में िमारा मन
हछन्न-हभन्न िोकर हवहक्षप्त िो िाता िै। ििााँ पर बहुत आशा, तृष्णा, इच्छा िै, विााँ शाक्तन्त भंग िो िाती िै। मानव
का अन्तिःकरण आशा-तृष्णा की अहि की प्रिंड ज्वाला की तरि िै। आशा तृष्णा को तृप्त करने में यहद मानव लग
गया तो ऐसा िी िोगा िैसे िलती हुई अहि में घी-तेल से स्वािा करना। इससे अहि का शमन निीं िोता िै बक्तल्क
धुक-धुक करके अहि िोरदार प्रज्वहलत िो िाती िै। ऋहष-मुहनयों ने इसको पििान कर अनुभव कर हलया िै।
आशा-तृष्णा को तृप्त करके बुझा निीं सकते िै बक्तल्क त्याग और इन्कार से िी इसका शमन करना िोगा, िे आशा
! तृष्णा ! इच्छा! मैंने तुम्हें पििान हलया िै, मुझे तुम्हारी िरूरत निी िै, तुम्हें हवदा देता हूाँ।' ऐसा िाग्रत मानव िी
धन्य िै, िो समझता िै हक आनन्द के हलए मेरे अन्दर िी भरपूर सामग्री िै।

'न कमथणा' न प्रजया धनेन त्यागेनैके अमृत्त्वमानशुः' त्याग से िी अमृतत्व की प्राक्तप्त िोती िै । तृष्णा
के फन्द्दे में िमें निीं फंसना िै, गुलाम निीं बनना िै। गुलाम कभी सुखी निीं रि सकता, माहलक िी सुखी रि
सकता िै। अपनी इक्तन्द्रयों को वश में रखकर अपने घर के माहलक बनो। अभ्यास के द्वारा आशा तृष्णा पर हविय
प्राप्त करो। इस अभ्यास द्वारा थोडे िी समय में मन में शाक्तन्त बस िायेगी। शाक्तन्त के साथ-साथ सुख का भी
अनुभव िो िायेगा। व्यविार में सादगीपूणथ िीवन का आदशथ िोना िाहिए। बापू िी किते थे हक आवश्यकताओं
को बढ़ाने से सुख की प्राक्तप्त निीं िोगी, यि मूखथता िै, अहववेक िै। आवश्यकताओं को घटाने से िी सुख हमलेगा।
िम अपने िीवन में हितना हितना सादगी को अपनायेंगे, उतना िी िमारे अन्दर सुख-शाक्तन्त आयेगी। आशा तृष्णा
को इन्कार करने से िमारे अन्दर एक प्रकार की स्वतंत्रता आ िाती िै, परतंत्रता निीं रि िाती। ििााँ पर स्वतंत्रता
आ िाती िै, विााँ पर सुख-शाक्तन्त का अनुभव स्वतिः िी आ िाता िै।

सन्तोष मनुष्य के हलए सुनिरी िाबी िै। िीवन में ज्यादा से ज्यादा सादगी और सन्तोष को अपनाना
िाहिए। हकतनी कम से कम वसुतुओं से सुखी रि सकता हूाँ-सदा यि हविार मन में रखें। प्रत्येक व्यक्ति अपने-
अपने प्रारब्ध कमथ के अनुसार सुख-दुिःख, लाभ–िाहन भोगता िै। िमें हकसी के िीवन से तुलना निीं करनी िाहिए,
अपने तक िी दृहष्ट को सीहमत रखना िै। भगवान् ने िमारे हलए हितना हदया, उतना पयाथप्त िै, उसी में मस्त रिें।
सन्तोषी िीवन बनाने की कला को िो िान लेता िै, वि सदा सुखी रिता िै। उसके मन में दूसरों के प्रहत ईष्याथ
निीं रिती िै।

भगवान् ने िमको संसार में दुिःख भोगने के हलए निीं भेिा िै। हववेक हविार से संसार की नूयूनता को
िानते हुए एवं अपनी पररपूणथता को पििानते हुए आत्म तत्त्व की खोि में लगना िै। मनुष्य यहद अपने िीवन को
भगवतोनुमुख बना ले तो सदा सुखी रिेगा। िैसे यहद हकसी व्यक्ति को अपने काम पर िाने के हलए गन्द्दे मोिल्ले से
हनकलना पडता िै, तो पूरे मोिल्ले पर तो वि इत्र निीं िाल सकता, तो हफर वि क्या करेगा? उससे बिने के हलए
सुगक्तन्धत इत्र को अपनी नाक पर लगा ले या रूमाल पर लगाकर अपने िेब में रख ले हिससे नाक में इत्र की िी
सुगक्तन्ध आयेगी।

इस संसार को िम बदल निीं ंसकते िैं। हववेक हविार से िमारे मन की िेष्टा अन्तमुथखी िो िाये, उसकी दृहष्ट आत्मा की ओर िो िाए। प्रपंि ऐसा िी रिेगा, िमारे अन्दर सुख अटूट धारा के रूप में प्रवाहित िोता रिेगा। िैसे समुि का पानी खारा िोता िै, हकन्तु यहद मुुँि में हमश्री रखकर तैरते रिें तो पानी मीठा लगेगा। शाश्वत आत्म तत्त्व को प्राप्त करने के हलए िी भगवान् किते िैं, 'भिस्व माम, िे अिुथन मेरा भिन करने के हलए हकस स्थान पर िाओगे-

अहमात्मा गुडाकेश सवतभूताशयस्तस्थत: (१०/२० गीता)

मैं आनन्दमय आत्मा प्रत्येक प्राणी के अन्दर उसका सवथस्व िोकर हनवास करता हूँ। तुम्हारा शरीर मेरा मक्तन्दर िै और तुम्हारे हृदय में मेरा केन्द्रीय हसंिासन िै। उसमें मैं सदा-सवथदा, उज्ज्वल कोहट सूयथ प्रभा के साथ हवरािमान हूँ। मेरी तरफ दृहष्ट करो, उपासना के माध्यम से मेरे हनकट आने का प्रयास करो, मेरे अन्दर हनवास करो। तब तुम्हारे भीतर सदैव ब्रह्मानन्द बना रिेगा। अतः इस प्रकार प्रपंि के स्वरूप को अच्छी तरि से िानकर, पररपूणथ तत्त्व के उपासक बनकर, सदैव सुख और आनन्द को प्राप्त करना िै। भगवान् आपको ऐसा िी करने की शक्ति दें! िरर ॐ।

८

साधना का आन्तररक स्वरूप

उज्ज्वल आत्मस्वरूप, परमहपता परमात्मा की अमर सन्तान!

साधना का आन्तररक स्वरूप क्या िै? इस हवषय में कुछ हविार आपके मननाथथ रखते हुए सेवा समहपथत करना िािता हूँ।

क्या साधना के आन्तररक एवं बाह्य दो स्वरूप िोते िैं? 'िाँ' िोते िैं। एक दृष्टान्त द्वारा समहझए। साधक िब साधना के हलए शरीर को सुक्तस्थर अवस्था में करके आसन पर बैठता िै। आँख बन्द करके माला के िर मनके के साथ प्राप्त इष्ट मन्त्र 'ॐ श्री रामाय नमिः, ॐ नमिः हशवाय' का उच्चारण करता िै। यि इसका बाह्य स्वरूप िै। लेहकन इसका आन्तररक सूक्ष्म स्वरूप क्या िै?

मन की सवथसाधारण गहत बहिमुथख िोती िै और मन की िेष्टा िै--वस्तुओं ंआहद का हिन्तन करना। मन की िंिल अवस्था के कारण एक वस्तु के हिन्तन से तृक्तप्त निीं ंिोती िै। यि एक से दूसरी, दूसरी से तीसरी, तीसरी से िौथी वस्तु के हिन्तन में िला िाता िै। िैसे बन्दर एक वृक्ष पर बैठे हुए भी एक टिनी पर निीं ंबैठता िै। कभी इस टिनी पर, कभी उस टिनी पर कूदता रिेगा। आप सबने बन्दर के बच्चों ंकी िेष्टा देखी िोगी। मन में भी इस प्रकार की िंिलता िै, क्तस्थरता निीं।ं कुछ हिन्तन निीं ंकरने से नीदं आ िायेगी, इसहलए िम हिन्तन कायथ में लगे रिते िैं। िंिलता से हवक्षेप के कारण मन एक आधे हमनट में दस-पन्द्रि हवषयों ंके अन्दर िला िाता िै। यिाँ बैठे-बैठे एक वस्तु का हिन्तन आया, उसी से सम्बक्तन्धत दूसरे हवषय का हिन्तन आया। हफर तीसरे हवषय के हिन्तन में मन िला िाता िै। एक क्षण में िी मन बम्बई िला िाता िै, बम्बई से न्यूयाकथ, न्यूयाकथ से किीं ंऔर िगि पर िला िाता िै। तमाम िगि पर मन घूमता रिता िै। िागृहत आने पर साधक िौंक िाता िै। अरे! मैं तो यिाँ पर क्या

करने के हलए बैठा था? बैठे-बैठे किाँ पहुाँ गया? बहिमुथखत्व, हवषयाकार वृहत्त, ि◌ंिलता, हवक्ेषेप-मनुष्य के मन की ऐसी अवस्था िै।

मिारा मन अनेक प्रकार के हवषय-हवकारों ◌ंका हिन्तन करता रिे तो साधना का आन्तररक स्वरूप बना निीं ◌ंिै, कच्चा िै। साधना का आन्तररक स्वरूप िै-मन को अन्तमुथखी बनाना। िप के समय साधक अपने को अन्तमुथखी बनाने का प्रयास करता िै। आाँख बन्द कर लेने से बािर के नाम रूप का दशथन निीं ◌ंिोता िै। हनिःशब्द वातावरण में रिने के हलए योगी लोग कानों ◌ंको रूई आहद से बन्द कर लेते िैं हिससे बािर के शब्द हवक्ेषेप निीं ◌ं करें। िमारे हित्त के अन्दर अहत सूक्ष्म क्या-क्या भरा हुआ िै, पता निीं ◌ंिै?

आिकल कम्प्यूटर की छोटी सी हिप में िािारों ◌ंिीिों िाल देते िैं। िालू करते िी इच्छानुसार सारी िीिें बािर आने लगती िैं। भगवान् की यि हवहित्र सृहष्ट िै। अन्तिःकरण में हित्त की भूहमका में असंख्य वासनाएाँ, संस्कार हछपे बैठे िैं। साधक मन को अन्तमुथखी करके बाह्य िगत् को दृहष्ट से हनकाल करके आाँख बन्द कर लेता िै। हनिःशब्दता के हलए कान बन्द करके आसन पर सुक्तस्थर तटस्थ बैठ िाता िै। ऐसा मत समझना हक साधक का मन भी सुक्तस्थर और तटस्थ िो गया िै। मन के अन्दर कई प्रकार की उथल-पुथल िोती रिती िैं। शरीर तो आसन पर बैठा िोगा और मन िवाई िािाि में उड रिा िोगा। इसको मनोराज्य किते िैं।

धारणा और उपासना में सबसे बडा बाधक तत्त्व मनोराज्य िै। साधक बैठे-बैठे कल्पना में ब्रह्मा िी की तरि कई प्रकार की सृहष्ट कर लेता िै। साधक का शरीर सुक्तस्थर िै, िाथ से माला फेर रिा िै, लेहकन मन दूसरी िगि िक्र लगा रिा िै। मनोराज्य को रोकने की कोहशश की तो मन हनिा में िला िायेगा। मनोराज्य को थामने के हलए अन्दर पूरी िागृहत िाहिए। हनिा को िटाने के हलए कुम्भक प्राणायाम करना िाहिए, वैखरी िप करना िाहिए। मानहसक िप में हनिा का ज्यादा िोर रिता िै, आविा से िप करने पर हनिा की सम्भावना कम िोती िै। मन की हवक्ेषेप शक्ति को पूरी तरि से हमटा निीं ◌ंसकते िैं, हकन्तु इसे काफी मात्रा में कम करके, केन्द्रीकरण कर सकते िैं। िप का उदे्देश्य क्या िै? िप का उदे्देश्य िै-मन को भगवद् हिन्तन में लगाये रखना। मन्त्रोच्चार के आधार पर िम मन को केक्तन्द्रत करने का प्रयास करते िैं। केन्द्रीकृत मन को अपने परम लक्ष्य पर हटकने के हलए प्ेररत कर सकते िैं। िप की प्रहिया का यि आन्तररक स्वरूप िै।

मन की हिस प्रकार बाह्य िगत् में हवषयाकार वृहत्त रिती िै, एक हवषय से दूसरे हवषय पर िाता िै, उसी प्रकार मन को अन्तमुथखी बनाकर सुक्तस्थर हटकाने के हलए िब िम कोहशश करते िैं तो एक-आध हमनट के हलए अन्दर हटकता िै, हफर विााँ से िट िाता िै। अन्य हिन्तन आ िाता िै, निीं ◌ंतो शून्य िो िाता िै। भगवद् हिन्तन भी निीं,◌ं अन्य हिन्तन भी निीं ◌ंपता निीं ◌ंिम क्या कर रिे िोते िैं?

िगद्गुरु भगवान् श्री कृष्णिन्द्र, गीतािायथ इस बात को अच्छी तरि से िानकर के गीता के छठे अध्याय में अिुथन से किते िैं हक तुम्हें आिाज्ञि पर दृहष्ट रखकर मन को केन्द्रीकृत करने के अभ्यास में लग िाना िाहिए। ऐसा करने से तुम्हें शाश्वत शाक्तन्त एवं आनन्द प्राप्त िो सकता िै। अिुथन किता िै हक मन को सुक्तस्थर करना, रोकना, एकाग्र करना असाध्य िै, असम्भव िै। कृष्ण भगवान् किते िैं हक तुम्हें प्रयत्न को निीं ◌ंछोडना िाहिए। यहद इस प्रयत्न को दीघथकाल तक अटूट रूप से करते रिोगे तो एक न एक हदन अवश्य सफलता हमलेगी, ऐसा आश्वासन देते िैं। 'पतंिहल योग दशथन' के द्वारा भी अटूट प्रयास करने की प्ेरणा हमलती िै। वे भी किते िैं हक धारणा एक-दो हदन में आने वाली निीं ◌ंिै। लेहकन इसमें लगे रिने से एक दम हनहश्चत रूप से धारणा िरूर आयेगी। िमें हबलुकुल भी हनराश निीं ◌ंिोना िाहिए।

धारणा के अभ्यास में यहद मन में हवक्ेषेप िोता िै, मन बार-बार इधर-उधर भाग िाता िै। इसके पीछे कौन पडे, ऐसा सोिकर िैरान िो कर मन में अरुहि आ गयी तो साधना रुक िायेगी। साधना के आन्तररक स्वरूप में

सफलतापूवथक िाने के हलए रुहि बनाये रखना िरूरी िै। िैसे संगीतकार धैयथपूवथक तीव्र प्रीहत और रुहि के साथ
अभ्यास करता िै तो आगे िाकर बडा उस्ताद बनता िै। यहद साधना में रुहि निीं ंिै, लगन निीं ंिै और िमने हबना
रुहि के पाँि-दस साल अभ्यास हकया और हवशेष प्रगहत हदखायी निीं ंदी तो उसे छोड देते िैं, साधना में ढीले पड िाते िैं। आन्तररक साधना में तीव्र रुहि के पररणामस्वरूप उसमें बहुत प्रीहत उत्पन्न िोती िै। इससे एकाग्रता की प्राक्तप्त िोती िै एवं सफलता अवश्य हमलती िै। साधना िी िमारा सच्चा धन िै। इसकी तुलना में अन्य सब हमट्टी के समान िै-इस प्रकार की भावना िमारे आध्याक्तत्मक िीवन के हवषय में, साधना के हलए िमारे अन्दर बस िाये तो हकतनी भी कहठनाइयाँ आयें, िम साधना को निीं ंछोडेंगे। हबना फल की प्राक्तप्त के िन्म भर िम साधना करते मर िायें तो कोई बडी बात निीं ंिै। अन्त काल तक लगातार साधना करते िीवन व्यतीत कर दें तभी िमारा िीवन सफल िै। िमने अमूल्य मानव िन्म को पाया िै और साधना करने के एकमात्र उद्देश्य से िमें यि मानव शरीर हमला िै, इसके अलावा िमें और कोई कायथ िी निीं ंिै। इसहलए इस कायथ में अक्तन्तम श्वास तक यहद मैं लगा रिा तो मेरा िीवन सफल िै, इस प्रकार से एक दृढ़ हनश्चयात्मक बहुत ऊँिा भाव रखें।

हकसी साधक ने िमसे आ कर पूछा हक पिले तो िमें ध्यान में बहुत अच्छे अनुभव िोते थे, प्रकाश हदखायी देता था, नाद सुनायी देता था। आिकल अनुभव निीं ंिोने के कारण दुःखी िो गये िैं और िमारे अन्दर हनराशा छा गयी िै। मैंने किा, 'क्या तुम इसहलए साधना करते िो! साधना के हलए तुम्हारा यि भाव िी गलत िै। इससे ज्यादा परम सौभाग्य क्या िोगा हक मानव िीवन प्राप्त करके साधना द्वारा ब्रह्मज्ञान प्राप्त करें, भगवद् साक्षात्कार करें। छोटी-मोटी अल्प अनुभूहत को अपना लक्ष्य बनाकर साधना निीं ंकरनी िै। थोडी अनुभूहत से सन्तुष्ट िो िाना, अनुभूहत निीं ंिो तो अफसोस करना ऐसा दृहष्टकोण हबलकुल गलत िै। िमारा मन परम लक्ष्य के हसवाय अन्यत्र िाना िी निीं ंिाहिए।'

कमथ के फलदाता भगवान् िैं। िमें पूणथ हवश्वास से हदल की सच्चाई के साथ अपना कतथव्य करना िाहिए। पाप-पुण्य कमों के फल देने वाला ईश्वर िै। यहद साधक आशारहित िोकर हनष्काम भाव से भगवद् प्राक्तप्त के हलए प्रीहतपूवथक साधना में लग िाये तो क्या भगवान् उसका फल निीं ंदेगा? इसहलए अपने अन्दर अहवश्वास और अहनश्चय भाव मत रखना।

बाइहबल में एक िगि किा गया िै--अपने िीवन को पहवत्र, दयामय, उदार, सेवामय, परोपकारी बनाओ। प्राथथना के द्वारा अपने हृदय को प्रभु के साथ लगाये रखें। इससे आपको मोक्ष साम्राज्य की प्राक्तप्त अवश्य िोगी। भगवान् के धाम में पहुँि कर सदा के हलए भगवान् के साथ रिना िोगा। इसके हलए मैं आपको पूणथ हवश्वास हदलाता हूँ। हनकट के हशष्यों ंने उनके समक्ष शंका प्रकट की। गुरु ईसा ने किा, 'भाई! तुम इतना अहवश्वास और अश्रिा क्यों ंकरते िो? प्रपंि हबलकुल अपूणथ िै, और यिाँ मानव में गुण-अवगुण दोनों ंिैं। मान लो एक व्यक्ति ने बीस-पिास मिदूरों ंको काम पर लगा हदया िै। कायथ करने के बाद वि उन मिदूरों ंको उहित रूप से हिसाब करके दैहनक या साप्ताहिक मिदूरी दे देता िै या निीं।ं यहद साधारण अपूणथ मानव उनकी मिदूरी दे देता िै, तो क्या वि हवश्व हपता, उदार पररपूणथ भगवान् हिनकी सेवा में तुमने अपना पूरा िीवन लगाया िै, क्या तुम्हें उहित फल निीं ंदेगा? क्यों ंइतना अहवश्वास करते िो?'

इस बात को समझाने के हलए दूसरा उदािरण देते िैं। एक भूखा बालक हपता के पास िाता िै और किता िै-हपतािी, हपतािी मुझे भूख लगी िै, खाना दो। हपता उसको रोटी देगा या पत्थर हनकाल कर देगा। भूख में कोई भी हपता पत्थर हनकाल कर निीं ंदेगा। िब साधारण हपता की भी ऐसी िेष्टा रिती िै तो उस हवश्व हपता, दयाहसन्धु, करुणासागर, सवथगुणसम्पन्न, अनन्तकल्याणगुणघन, पररपूणथ भगवान् तुम्हारी भूख को हमटाने के हलए क्या उहित अनुभूहत निीं ंदेगा? इस प्रकार से अपने अन्दर पूणथ हवश्वास एवं श्रिा को स्थाहपत करने के हलए प्रेररत

करते िैं। इसहलए हदल की सच्चाई से, मन, कमथ, विन, बुक्ति से भगवद् िरणों ंमें समहपथत िो िाना िाहिए। हवश्वास रखो, यि हनश्चय िै हक भगवान् अवश्य हमलेंगे, देरी िो सकती िै।

तुम्हारे पीछे हकतने अशुभ प्रारब्ध-कमथ िैं, तुम्हें निीं ंमालूम। श्री मर्ध्, िो संन्यास ग्रिण के पश्चात् हवद्यारण्य स्वामी के नाम से िाने िाते िैं, बडे हवद्वान् और वेदान्ती थे। उनके पूवाथश्रम में वे हवियनगर की रािधानी के मन्त्री थे। वे देवी गायत्री के उपासक एवं बडे भि थे। रािधानी के कुछ इलाकों ंमें अकाल पड गया। गरीब लोग उनके सामने आकर रोये। उन्िोंनें गायत्री की उपासना से सोने की अशरहफयााँ, महण-माहणक्य तथा मोहतयों ंका वषथण करवाया, हिससे गरीब लोग अनाि खरीद कर अपना िीवन हनवाथि कर सकें।

हवद्यारण्य स्वामी ने गायत्री की हसक्ति के हलए कई पुरश्चरण हकये थे। गायत्री पुरश्चरण बहुत कहठन िोता िै। पंिाक्षरी मन्त्र, षिक्षरी मन्त्र, अष्टाक्षरी मन्त्र का पुरश्चरण आसानी से िो िाता िै। गायत्री का िौबीस अक्षर का मन्त्र िोता िै, याहन िौबीस लाख िप करना िै। यहद इसमें आठ-दस घण्टे रोि बैठें तो दो-ढाई वषथ लग िाते िैं। स्वामी िी बडे दृढ़ हनश्चय के थे। उन्िोंनें सोलि पुरश्चरण कई सालों ंतक हकये हकन्तु कोई अनुभूहत निीं ंहुई, दशथन निीं ंहुआ। सुना था हक दो-तीन पुरश्चरण करने पर गायत्री देवी दशथन देती िैं। यि सब झूठ िै, ऐसा समझ कर उन्िोंनें साधना को छोडा निीं।ं कैसे भी िो मैं गायत्री के दशथन करके िी रहूाँगा, इस दृढ़ हनश्चय के साथ पुरश्चरण करते रिे। लगभग तीस-बत्तीस वषथ लग गये। सत्रिवााँ पुरश्चरण शुरू करते िी दूसरे हदन भगवती देवी सामने खडी िो गयीं ंऔर बोलीं– ं'बेटा! मैं तुमसे बहुत प्रसन्न हूाँ बोलो क्या िािते िो!' हवद्यारण्य ने किा, 'मााँ! पिले मुझे इस बात का िवाब दो, सोलि पुरश्चरण करने तक आप क्यों ंनिीं ंआयीं।ं' िप करते-करते उनका गायत्री माता से अन्दर से घहनष्ठ सम्बन्ध िो गया था। भगवती बोली, 'बेटा! पूवथ िन्म में तुम मिापातकी थे, सोलि ब्रह्मित्या तुम्हारे द्वारा हुई थीं।ं एक-एक पुरश्चरण एक-एक ब्रह्मित्या को साफ करता गया, इससे तुम पूरे के पूरे हवशुि िो गये। तब मैंने तुम्हें दशथन दे हदया। किते िैं किथ अदा करने के बाद िी कमाई से बित िोती िै। हितना भी तुमने कमाया, सब किथ में िला गया। तुम्हारे पास क्या रि गया ? कुछ भी निीं।ं तुम्हारे सोलि पुरश्चरण पापों ंको भस्म करने में िले गये। इसके बाद तुमने हनष्ठा से सत्रिवााँ पुरश्चरण प्रारम्भ हकया, मैंने दशथन दे हदया।' इस प्रकार भगवती स्वामी िी को समाधान देती िैं। स्वामी िी बडे हवद्वान् थे। उन्िोंनें पंिदशी, िीवन्मुक्ति हववेक आहद अनेक रिनाएाँ की िैं। िमें पता निीं ंिै िमारे पूवथ िन्मों ंकी क्या रूपरेखा िै। साक्षात्कार के हलए िम कब तक तैयार िोंगे। **"कालेनात्मचन चवन्दचर्"** कालिमेण अथाथत् समय आने पर फल स्वयं प्राप्त िोगा।

फल की आकांक्षा करना अल्पता िै। िीन देश की एक किावत िै--हकतना भी लम्बा सफर सौ, पााँि सौ, िािर मील का िो। ििााँ पर तुम िो विााँ से एक कदम रखो, हफर दूसरा कदम रखो, कदम नापना बन्द मत करो। एक-एक कदम नापते-नापते अन्त में बिीनाथ अपने लक्ष्य पर पहुाँि िाओगे। इस प्रकार से साधना के हलए अपने अन्दर अटूट अखण्डता को बसा लेना िाहिए। इसके हलए हवहवध साधनाएाँ िैं।

श्री गुरुदेव ने अपनी पुस्तक 'योग संहिता' में लगभग पिास योगों ंसे भी अहधक का हववरण हदया िै। िप योग, लय योग, मन्त्र योग, तन्त्र योग, कुण्डहलनी योग, िठ योग के अलावा मुख्य िार योग भक्ति योग, कमथ योग, ज्ञान योग, ध्यान योग तो िैं िी। क्या िर एक योग मागथ की अनुभूहत अलग-अलग प्रकार की िोगी? क्या हवहवध प्रकार के अनुभव प्राप्त िोंगे ? क्या िम सब अलग-अलग लक्ष्य पर िा पहुाँिेंगे? ऐसा निीं ंिोता, सभी योग मागथ की साधनाओं ंका एक मात्र उद्देश्य ज्ञान द्वारा अज्ञान की हनवृहत्त एवं बन्धन से मुक्ति हदलाना िै। तापत्रय, हिन्ता, शोक, मोि, दुःख, संकट से सदा के हलए मुि िो िाना िै। उसके स्थान पर केवल आत्यक्तन्तक सुख, परम आनन्द के अलावा अन्य कोई लक्ष्य निीं ंिै।

मानव समाि में पृथ्वी पर हितने भी मतमतान्तर िैं- ईसाई, इस्लामी, यहूदी, पारसी, हसक्ख, बौि, िैन सभी धमों ंकी साधनाओं,ं प्राथथनाओं ंका एक िी उद्देश्य िै। हकसी प्रकार का नकारात्मक अनुभव निीं ंिो,

केवल मात्र आनन्द, परम शाक्तन्त, हनभथय अवस्था एवं पररपूणथता िो। सभी ििबों ंने इसका कल्पना हित्र अपने ढंग से हकया िै।

िम तो सत्य सनातन वैहदक धमथ के िैं िो हकसी हविार या कल्पना पर आधाररत हसिान्त निीं ंिै, यि अपरोक्षानुभूहत के ऊपर आधाररत हसिान्त िै। िमारे ऋहषयों ंने अनुभव करके उस सवोच्च अवस्था के हवषय में घोहषत हकया। यिी अवस्था िै तुम्हारे पहुँिने के लायक, इसी के हलए तुम्हें मानव शरीर हमला िै। इसके हलए उहित साधना करो, हवहवध योग मागथ एवं साधनाओं ंका एक िी लक्ष्य िै। इससे यि हसि िोता िै हक साधना के बाह्य स्वरूप में हवहवधता िै लेहकन साधना का आन्तररक स्वरूप एक िी िै।

साधना की आधारहशला, प्रवेहशका िै-लौहकक िीवन में अतृक्तप्त। िब तक िम तृप्त िैं तो अन्य अवस्था को प्राप्त करने के हलए कोहशश िी निीं ंकरेंगे। िब इस प्रपंि एवं सांसाररक िीवन में दोष देखेंगे तभी िम हकसी अन्य अवस्था को प्राप्त करने की अहभलाषा रखेंगे। सचे्चे साधक में सकारात्मक एवं दाशथहनक दोष दृहष्ट िोनी िाहिए। इस िगत् में िो कुछ भी िै सब अपूणथ, नाशवान्, पररवतथनशील िै, इन पर भरोसा निीं ंकर सकते िैं। थोडा सा सुख देकर अन्त में दुिःख में पररणत िो िाते िैं। इनमें कोई तथ्य निीं ंिै, हनष्प्रयोिन िै, भूसा मात्र िै। इस प्रकार िगत् के सभी वसु्त पदाथथ एवं समस्त हवषय भोग के बारे में दोष दृहष्ट िोनी िाहिए।

हविार और हववेिन से दोष दृहष्ट आती िै। एक बार िब िम प्रपंि के वसु्त पदाथों के वास्तहवक स्वरूप को िान लेते िैं तो अपने आप मन विाँ से िट िाता िै, कुछ निीं ंिै, बेकार िै। यि दोष दृहष्ट साधना की प्रारक्तम्भक अवस्था िै। दोष दृहष्ट के कारण िब अतृक्तप्त िोती िै, यिाँ पर यि िीि निीं ंिै, तो अन्यत्र उसकी प्राक्तप्त िो सकती िै या निीं, ं िम खोि करने लग िाते िैं। तब िा करके िमें ऋहष-मुहनयों ंकी अनुभूहत शु्रहत-सृ्महत, शास्त्र, पुराणों ं के द्वारा प्राप्त िोती िै। वे हनश्चयात्मक भाव से बोलते िैं, 'िाँ, हबलु्कल िै। वि अवणथनीय अत्यन्त आनन्द की क्तस्थहत िै हिसकी प्राक्तप्त हनश्चयमेव सम्भव िै। इसकी प्राक्तप्त के हलए हविारयुि मानव अवस्था िी सवोत्तम अवस्था िै।' िब एक िीवात्मा ने मानव शरीर प्राप्त हकया तो उसके हलए मोक्ष द्वार खुल िाता िै। परमानन्द की प्राक्तप्त तुम्हारा िन्म हसि अहधकार िै, उसको प्राप्त करने की कोहशश में लग िाओ ।

कैसे भी करके भगवान् को प्राप्त कर लें, इस प्रकार की आकांक्षा रख कर िब िम साधना मागथ में प्रवेश कर लेते िैं, िमें मन और इक्तन्द्रयों ंकी पुरानी आदतों ंएवं संस्कारों ंसे संघषथ करना पडता िै। िब तक िमारे िीवन में हववेक, हविार की िागृहत निीं ंहुई थी, इसी को सब कुछ समझकर हवषय भोग में लगे रिे। मन इक्तन्द्रयों ंको ऐसी िेष्टा करने की आदत पड गयी, ऐसा स्वभाव बन गया। बुक्ति किती िै हक हवषय वसु्त का त्याग करके परम लक्ष्य की तरफ िाना िाहिए, लेहकन मन निीं ंमानता िै। साधक के अन्दर मन और बुक्ति के बीि संघषाथत्मक पररक्तस्थहत बन िाती िै। पंिेक्तन्द्रय द्वारा िो तृक्तप्त की आदत पड गयी िै, मन उसे छोड निीं ंपाता िै। आध्याक्तत्मक िीवन में साधना मागथ पर िलने के बाद भी मन-इक्तन्द्रयाँ इस प्रकार की बाधाएँ देते रिते िैं। हवषय वसु्तओं ंकी तरफ से मन को िटा करके तथा ििाँ मन निीं ंिाना िािता िै, उस हदशा में बलपूवथक प्रवृत कराना, यि साधना का आन्तररक स्वरूप िै। मन की आशा-तृष्णाओं ंके साथ संघषथ, इक्तन्द्रयों ंकी हवषयों ंकी ओर िाने की पुरानी आदत के साथ संघषथ साधना की प्रारक्तम्भक अवस्था में िोता िै।

िमारे पूवथिों ंने मन-इक्तन्द्रयों ंको वश में लाने के हलए व्रत, हनयम आहद बताये िैं। िैसे एकादशी, अमावस्या, पूहणथमा, रामनवमी, िन्माष्टमी, हशवराहत्र, नवराहत्र, हनिथला एकादशी आहद व्रतों ंपर अन्न आहद का सेवन निीं ंकरना िाहिए । फलािार करके िागरण करना िाहिए। इक्तन्द्रयों ंपर हनयन्त्रण करने से हवषय भोग की आदत में पररवतथन आ िाता िै। अन्य उपाय भी बताये गये िैं--प्रातिःकाल उठकर शीतल िल से निाना। प्रातिःकालीन साधना पूरी करने के बाद िी नाश्ता लेना। हत्रकाल सन्ध्या में एक सौ आठ बार गायत्री िप का हवधान िै। िप हकये हबना आिार ग्रिण निीं ंकरना िाहिए। इस प्रकार के हनबथन्धनों ंद्वारा इक्तन्द्रयों ंपर हनयन्त्रण करके मन

की आदत में पररवतथन करने के हलए संयम साधना | बतायी िै। संयम के साथ-साथ बुक्ति के द्वारा मन को समझाते रिना िाहिए-इसमें तुम्हारा कल्याण निीं ंिै, बाद में िाकर तुम्हें रोना पडेगा। बार-बार समझाकर मन में हवषय पदाथथ के प्रहत िो राग िै, व्यक्ति हवशेष के प्रहत िो अनुराग िै उसको िटा करके वैराग्य को स्थाहपत करना िैं। वैराग्य के हबना आध्याक्तत्मक िीवन निीं ंिो सकता।

भगवान् श्री कृष्ण ने अिुथन को मन पर हनयन्त्रण करने तथा ध्यान करने की प्रहिया को समझाया। अिुथन किता िै हक मन बडा िंिल िै इसको रोकना कहठन िै। भगवान् किते िैं-दृढ़ वैराग्य द्वारा मन पर हविय प्राप्त कर सकते िैं। यि हवषय निीं ंिै हवष िै, ऐसा समझ करके दृढ़ वैराग्य िोगा। हवषय के ऊपर से अनुराग को छोडकर दोष दृहष्ट से देखने पर इसमें सुख निीं ंिै, दुिःख का कारण िै, अन्त में पश्चात्ताप करना पडेगा। इस प्रकार हविार करने से वैराग्य िोगा। वैराग्य के द्वारा िी िमारी साधना में प्रगहत िोती िै, इसकी सुरक्षा बहुत िरूरी िै। िैसे फसल प्राप्त करने के हलए िमीन को िल द्वारा तैयार करते िैं। बीि बोकर पानी से हसंिाई करते िैं। सेवा करते-करते फसल तैयार िो िाती िै। फसल को गाय, भैंस आहद नष्ट निीं ंकरें, सुरक्षा के हलए बािर से बाड लगाते िैं। फसल िब पक िाती िै तो हकसान रात-हदन पिरा देता िै, किीं ंिोर आ कर ले निीं ंिायें, पक्षी िुग निीं ंिायें। मिान बनाकर पहक्षयों ंको भगाता रिता िै।

िमारी साधना का कुछ भी स्वरूप िो–िप, ध्यान, संकीतथन, उपासना, कुण्डहलनी योग आहद-उसकी सुरक्षा वैराग्य द्वारा िी िोगी। प्रपंि की ओर ले िाने वाले हपछले संस्कार और वासनाएँ िमारे साथ लडते िी रिते िैं। सच्चा साधक सत्संग, श्रवण-मनन, स्वाध्याय, हववेक, हविार द्वारा नये सहिय सकारात्मक संस्कारों ंको िाग्रत करता िै तथा नकारात्मक संस्कारों ंएवं हविारों ंका हनरोध करता िै । साधक को हनरोध के हलए िौबीस घण्टे िाग्रत रिना िाहिए। साधना के हलए िो अनुकल निीं ंिै, लक्ष्य प्राक्तप्त के हवपरीत िै उसका हनमूथलन करके उखाड कर फेंक देना िाहिए। हविार द्वारा प्रपंि में दोष दृहष्ट, वतथमान पररक्तस्थहत में अतृक्तप्त, पूणथता को प्राप्त करने के हलए अहभलाषा, इक्तन्द्रय तृक्तप्त की आदत को पररवहतथत करने के हलए संयम, यम-हनयम आहद का पररपालन, बुक्ति के द्वारा मन को समझाकर दृढ़ वैराग्य को स्थाहपत करना। यि सब साधना के आन्तररक स्वरूप को सुदृढ़ करने की सामग्री िै।

इन्हीं ंशब्दों ंको गुरु िरणों ंमें, आपके अन्तिःक्तस्थत परमात्मा के िरणों ंमें पुष्पांिहल रूप में अहपथत करते हुए वाणी को हवराम देते िैं।

हरि ॐ तत्सर्।